

# 爱<sup>的</sup> 五种能力

爱情与婚姻中的情商课

与其苦苦寻找，不如让自己变得更好  
与其换人，不如换一种方式相爱



赵永久<sup>❤</sup>

## ♥ 情绪管理

每个人要管理好自己的情绪，才有能力爱别人。不能管理好自己的情绪的人，常常让自己相爱的人非常痛苦，容易伤害人，甚至可能错失爱的机会。

## ♥ 述情

用带着爱的方式表达自己的需求、想法和感受。

人们在表达和沟通上常犯的错误是要么有了情绪或需求不说，闷在心里，忍不住了就爆发，要么常常用指责和抱怨的方式表达和沟通。隐忍伤害自己，指责和抱怨伤害对方，而述情是情感关系里最合适的表达方式。

## ♥ 共情

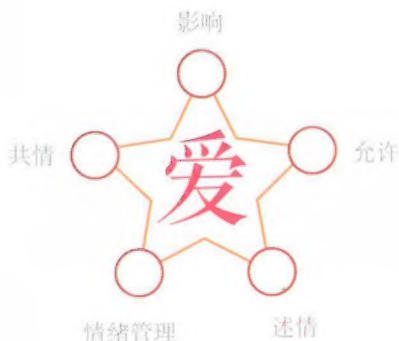
理解并支持对方、善解人意。这是我们每个人的爱人都希望我们能拥有的能力，但很多人没有，很多人习惯了讲道理，教育对方，而不知道对方需要的其实是共情。

## ♥ 允许

尊重差异、允许成长。爱人之间吵架，发生分歧，很多时候都是不允许所致，不允许对方跟自己不一样，不允许对方有些缺点，想要控制对方或改变对方，而不知道爱其实就是要给空间，包括犯错的空间。

## ♥ 影响

做好自己，对方也会变得更好。每个人都会变，在爱情关系里的人更是会因为对方而变，可以说一个人找了不同的爱人就会变成不同的人，人有可能越变越好，也有可能越变越不好。自己怎么做，对方才会变得越来越好呢？这要靠影响的能力。



上架建议 ◎ 两性关系

ISBN 978-7-5113-3076-5



9 787511 330765 >

定价：29.80元



# 爱<sup>的</sup> 五种能力

爱情与婚姻中的情商课

赵永久<sup>❤</sup>

---

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课 / 赵永久著.  
—北京：中国华侨出版社，2013.1  
ISBN 978-7-5113-3076-5

I. ①爱… II. ①赵… III. ①爱情—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273651号

---

爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课

---

著 者：赵永久

出 版 人：方 鸣

责任编辑：洁 月

特约监制：王泽阳 和斌斌 罗栋青

封面设计：水玉银文化

经 销：新华书店

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：7.25 字数：128千字

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3076-5

定 价：29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层  
邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 82068999 传 真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

## 推荐1

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

古典 著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者

## 推荐2

### 爱情是一种能力

弗洛伊德说过，精神病从本质上说，就是爱的能力的某种缺陷。所以，在一个缺乏“爱的能力”的社会，我们会觉得“大家都有病”。

的确，爱情是一种能力、一门学问。

爱情是每个人都要经历和拥有的。可惜这门学问从幼儿园、小学到大学，从未有一所学校开设一门必修课讲解这门学问。我们关于爱情的知识，大多数来源于自己的经验和道听途说。共浴爱河是一件多么美妙的事情，但如何在爱河中游泳，又不得不靠我们自己摸索。在河里呛了水，我们会向旁边游泳的，或是向岸上休息的家人朋友请教，他们会告诉我们一些游泳的技巧。其实这些技巧也是他们自己摸索出来的，可能泳姿不正规，动作“不给

力”，搞得我们继续呛水！这时候，我们多么需要一名专业的游泳教练，教教我们正确的泳姿和换气技巧啊！

翻翻世界家庭史，会发现只是在近百年来，爱情才和婚姻密切联系起来。在此之前，婚姻更多的是以经济利益、家族联姻为主导。而心理学作为一门独立的学科，从哲学、生理学中独立出来，也是近百年来事情。弗洛伊德从性和潜意识解释爱的本质，弗洛姆从人的本质阐述爱的艺术，斯坦伯格由爱的要素画出爱的三角形……爱的内涵被我们挖掘得越来越深入，爱的理论也越来越深刻，但我们多数人毕竟不是学者，在理论面前往往手足无措。而且，即使是心理学家，依然会在爱的冲突中遭遇困惑和痛苦。

我们需要深刻的理论，更需要实用的方法。

赵永久是我以前百合网的同事。那时，他先是负责内部培训，包括“婚姻家庭咨询师”的培训业务管理，业余时间就喜欢研究各种情感问题。后来我们尝试举办国内首届“恋爱培训班”，他自告奋勇地来做部分课程的讲师，没想到试讲之后学员反映很好，永久也从此踏上了“情感教练”的职业道路。这一路走来，实在不容易。

永久的这本《爱的五种能力》就是一本实用的“爱手册”。翻开书页，你看到的不是艰涩的学术语言，而是实实在在的大白话，实实在在的鲜活案例和应对方法：“情

绪管理”就不能自己编故事气自己，“述情”就要用好六个句型，四个步骤做个“共情”高手，如何修炼“允许”的包容态度，用“影响”的力量巧妙地改变对方，等等。

我相信这本书的大实话和小技巧，一定会让你读起来很轻松、用起来很顺手。

更进一步，如果耶稣说的“爱人如己”是对的，你对自己的爱，也具备这五种能力了吗？

慕岩 百合网副总裁



# 目录

推荐1

推荐2 爱情是一种能力

## 第一章

### 爱的能力, 未曾学过的一堂课

爱的五种能力是什么 // 007

懂爱的人不讲“理” // 010

“爱”和“理”哪个更重要 // 011

一个讲爱, 一个讲理, 鸡同鸭讲 // 017

爱情里既要愉快又要正确 // 020

## 第二章

### 管好情绪享受爱: 情绪管理

管理不好情绪, 挽救不了婚姻 // 025

情绪是潜意识的提示器 // 030

爱自己需要第六感: 情绪的觉察 // 035

情绪管理方法之一: 跟随心的指引 // 038

情绪管理方法之二: 穿越情绪按钮 // 041

情绪管理方法之三: 放下对和错 // 049

情绪管理方法之四: 保持客观 // 056



### 第三章 说出感觉容易爱：述情

- “喜怒不形于色”是爱情的天敌 // 067
- 什么样的人拥有述情能力 // 069
- 述情为爱你的人画出地图 // 073
- 你的苦乐我可以懂：述情带来理解 // 076
- 真实与准确：述情的两个基本功 // 082

### 第四章 善解人意才会爱：共情

- 会共情，幸福才长久 // 117
- 关注与认同：共情的两个基本功 // 126
- 四步练成“共情高手” // 135

影响

共情



情绪管理

允许

## 第五章 全然接受是真爱：允许

允许，让生活无烦恼 // 149

求同存异：你必须允许有些人，有些事 // 159

一辈子的功课：允许的修炼 // 172

## 第六章 智慧的爱让他变好：影响

影响的奥秘：他会因你而变 // 183

改变别人，从改变自己开始：影响的方法 // 194

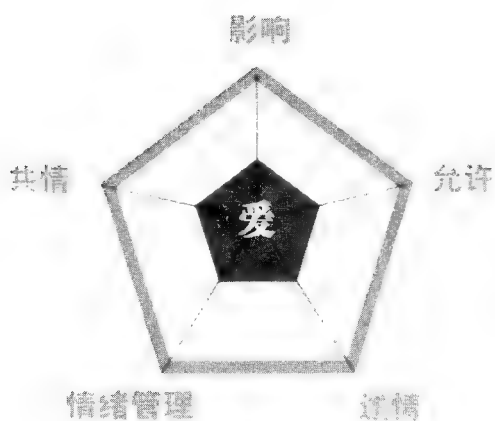
述情

## 后记

己所欲，勿施于人 // 213

# 第一章

## 爱的能力，未曾学过的一堂课





他们是一对刚刚结婚两年的年轻夫妻，但两人的关系已经到了水火不容的地步，生气、吵架，甚至动手摔东西。冷战一段时间，又复合；短暂和平之后生气、吵架、摔东西、冷战……反反复复无休无止。半年来，这样非正常的状态已经成了他们家里的常态。

老公觉得老婆事业心太强，心思都在工作上，很少照顾家和自己。

老婆觉得老公对婆家的兄弟姐妹照顾太多了，自己反倒像个外人，融入不了这个大家庭。

老公想马上要孩子，老婆不想，两人都觉得对方不对，觉得对方不理解自己，心里都极其委屈和愤怒。经过一段时间的纠结，两人决定离婚。

就在两人商量离婚协议具体条款期间，发生了一件事情，他们最终没有离婚，反而找回了久违的甜蜜，现在老婆快要临产了。

她是一位大龄单身女，十几年来一直为找男朋友而

努力奋斗着，各种各样的男士见了不少，有亲戚朋友介绍的，也有社交场合认识的，还有各种交友网站上建立联系的，却始终没有一个成功的。

在她看来，自己找不到对象的原因挺简单：要么是自己看不上人家，要么是人家看不上自己，抑或是缘分没到。随着年龄越来越大，父母、亲戚也催得越发厉害。这缘分什么时候才能到呢？她心里一点儿底都没有。

随后发生的一件事情，让她很快结束了单身状态，找到了自己的真爱。

她曾经是一个幸福的小女人，老公是大学同学，恋爱、结婚、怀孕，一切都非常顺利，就等着孩子生下来，在新的三人世界里继续幸福的美好生活。

孩子还没有生下来，她却在老公的手机里发现了老公和另一个女人的暧昧短信，她知道，她遇到小三了。

这忽然发生的事情令她震惊不已，她一直觉得自己的老公不是这样的人，可短信上的内容很清晰地告诉她，老公就是有外遇了。

在她的世界里，从未想过会遇到这样的事情，她也绝对不允许这样的事情发生在自己的身上，她做好了打掉5个月的胎儿跟老公离婚的准备。

同样的，随后发生了一件事情，使结果朝另一个方向发展，现在一个健康的宝宝已经出生3个月了，小三也离老公而去，一家三口幸福地生活着。

这是三个真实的故事，他们因为遇到了同一件事而使命运发生改变，他们随后到底遇到了什么事情呢？

## “爱的五种能力”改变他们的命运

他们跟成千上万的人一样，遇到并学习了一门新课，将这门课实践到自己的情感关系后，困境就发生了转变，他们成功解决了自己所面临的情感难题。这种学问、这门新课就是本书所写的内容：“爱的五种能力。”

这些年，我已经记不清有多少人告诉过我这句话了，“要是我早点学习‘爱的五种能力’，也许我的命运不会是今天这个样子”。

更有女性肯定地说，“要是我六年前学习过‘爱的五种能力’，我不会跟他离婚；要是我十六年前学习过，我不会跟他结婚”。

虽然“爱的五种能力”改变了很多人的命运，但它并



非什么奇门绝学、秘密法则，而是人们本该从自己成长的家庭中向父母学会的——如何去爱一个人。

## 爱是需要能力的

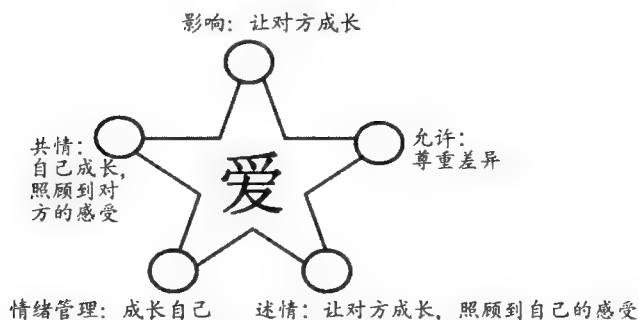
大多数的家庭没有给人们真正的爱的功课，父母用他们自己的方式爱孩子，孩子长大了用自己的方式爱自己的爱人和孩子，结果却不一定遂愿。付出的人真正付出了爱，但被爱的人常常感觉不到爱，或父母不知道如何爱孩子，孩子长大了也不知道如何爱别人——因为不会爱。

爱是需要能力的，爱上一个人不难，难的是懂得如何跟相爱的人相处。正所谓“相爱容易相处难”，爱是一门学问，并非天生就会，需要后天学习。

本书的目的就是希望帮助人们提升自己爱的能力，让更多的人成为更加可爱、会爱、容易爱的人，最终拥有幸福的爱情、婚姻和完整的人生。

## 爱的五种能力是什么

爱是一种能力，想好好地爱一个人需要具备爱的能力，但它不是一种单纯的特定能力，而是一种综合的能力，具体包含了五个不同的方面。



这五种能力也是情商的具体体现，情商高的人，一定是这五种能力都高的人。或者说具备这五种能力的人，也一定是情商高的人。

爱的五种能力，实际就是情商在婚姻和爱情里的具体运用和体现。

这五种能力分别详述如下。

### **第一，“情绪管理”。**

每个人都是这样：管理好自己的情绪，才有能力爱别人。不能管理好自己情绪的人，常常令与自己相爱的人非常痛苦，容易伤害他人，甚至可能让人错失爱的机会。

### **第二，“述情”。**

用带着爱的方式表达自己的需求、想法和感受。

人们在表达和沟通上常犯的错误是，要么有了情绪或需求不说，闷在心里，忍不住了就爆发；要么常常用指责和抱怨的方式表达和沟通。隐忍伤害自己，指责和抱怨伤害对方。而述情是情感关系里最合适的沟通方式，让人明白“原来你是这么想的”。

### **第三，“共情”。**

理解并支持对方、善解人意。这是我们每个人都渴求的。我们希望心爱的人这样对待我们，希望相爱的彼此拥有这种能力，但很多人都做不到，习惯了讲道理、教育对方，而不知道对方需要的其实是共情，是感同身受，是“我说的你懂，我不说你能体会”。

### **第四，“允许”。**

尊重差异、允许成长。爱人之间之所以吵架，发生分歧，很多时候都是因为不允许，不允许对方跟自己不一样，不允许对方有某些缺点，想要控制对方或改变对方，

而不知道爱其实就是要给予你爱的人空间，包括给他犯错的空间。

### 第五，“影响”。

做好自己，对方也会变得更好。每个人都会变，在爱情关系里的人更是会因为对方而变，可以说一个人找了不同的爱人就会变成不同的人。人有可能越变越好，也有可能越变越不好。自己怎么做，对方才会变得越来越好呢？这要靠影响的能力。

## 爱的五种能力相互影响

爱的五种能力中，每种能力都很重要，五种能力相互影响。越是排在前面的能力越是基础，基础不好，后面的能力就会更差。

比如：

一个人管理不好情绪，经常发脾气，他就做不到述情、共情。

一个人不会述情，就不能影响和引导对方达到越来越好的状态，因为影响有时是需要述情来达成的。

一个人如果不能够允许，就做不到共情，他常常会想

改变对方，也就做不到积极地影响对方。

衡量一个人爱的能力高低的标准，除了看自己的爱人跟自己生活是否幸福以外，更要看自己的爱人因为跟自己生活，会不会成长得越来越完整。

人人都想要生活幸福，但幸福的生活不是别人给予的，幸福的生活往往是人们自己创造出来的，是源于人们的内心有足够的爱的能力，外在的世界只是人们内心投射和创造的结果，幸福是先存在与成长在人们心里的。

## 懂爱的人不讲“理”

一对夫妻在我面前争吵。

老公：“你总是乱花钱！买了很多衣服都放着不穿，却还要买！”

老婆：“很多衣服都已经过时了啊！”

老公：“哪里过时了？都还挺新、挺好看的！你啊！就是爱乱花钱！”

老婆：“我哪里乱花钱了，是你不舍得给我花，说我乱花钱，你抽烟、喝酒花的钱也不比我少啊……”

遇到这样的情况，我就算再听上几小时，也判断不出谁更有理，而我也深深地知道，我不能充当他们的法官判断谁正确，他们之所以坐到我的面前，就是因为他们太讲“理”了，这也是他们在一起不幸福的原因，这也是很多伴侣不能很好相处的原因。

因为，家里从来就不是讲“理”的地方，爱情也从来就不能讲“理”，想要提高自己爱的能力，要开始学会不讲“理”。

家里不讲“理”，爱情也不讲“理”，那要讲什么呢？当然是讲“情”、讲“爱”。

## **“爱”和“理”哪个更重要**

爱情里要讲“爱”讲“情”，家里要讲“爱”讲“情”，难道“理”就不重要了吗？

想弄清楚爱和理哪个更重要，还是先看看心理学对人类动机的研究吧。

心理学认为人做事情都是有动机的，但归根结底人类做事的基本动机只有两个，请看下面。

## 做正确的事，做愉快的事

所有人愿意做的事情都在此范围内，不是正确的事，就是愉快的事，或是既正确又愉快的事。

比如：

上班打卡，是正确的事情，不做是错的，会被领导批评或被扣钱；和朋友打交道要说话算数，是正确的事，出尔反尔是不道德的，可能会让你失去朋友。

晚上你想去唱歌，这是愉快的事情，唱了心情会好；你想旷工去听陈奕迅的演唱会，这是愉快的事情，因为你是他的粉丝，而且只此一场；你想和帅哥或美女约会，这是愉快的事情，因为你很喜欢他或她。

其实，正确的事情和愉快的事情是分别对应人们的理性和感性的。

正确的事情往往是受理性支配的事情，是社会化的结果，属于超我部分，它们是一些社会标准、包含是非对错等。

这类事情往往属于道德、法律的范畴，人们常常会把“应该”放在这些事情前面，这是为了约束人们在社会上的行为，好让人们在做令自己愉快的事情时不伤害到别人。

## 做正确的事是教育的结果

人刚出生的时候，头脑中没有正确与错误的概念，所以概念中也就没有正确的事，只有愉快的事。正确的事是经由家庭及社会不断地向人们灌输后产生的，这个过程在心理学上叫“个体社会化”的过程。

父母不断地告诉孩子，把玩具借给小朋友、一起玩是好孩子，按时洗脸、刷牙是好孩子，见人打招呼是好孩子，听大人的话是好孩子……他们通过奖励或惩罚，不断地让孩子知道什么样的事是正确的，什么样的事是不正确的。

到了学校，学校更是学习正确的事的场合，比如学习雷锋做好事是正确的，好好学习考高分是正确的，旷课抄作业是不正确的，打架骂人是不正确的……工作以后，社会规则和人际交往经验又教给我们各种正确的标准。比如企业文化就是老板文化，比如你必须知道到什么时候应该送礼，比如有些话在公开场合不能说……慢慢地，什么是正确的，什么是不正确的，也就在人们脑子里形成了具体认知和行为模式。



为了让人们多做正确的事，不管是在家里，还是在学校，又或走向了社会，一旦人们做了不正确的事，就会受到相应的惩罚。

## 做愉快的事是本能

与正确的事不同，愉快的事是受感性支配的，是欲望、是需求，属于人的本能，是进化导致的，属于本我部分。

不做愉快的事情会让人们不舒服、不开心，甚至会伤害自己。人们常常把“想”这个字放在这些事情前面，它们是感受、情感、欲望，人们受这些事情的驱动，做这些事情让人们愉快。

比如：

我想去旅游。

我想去看电影。

我想买新款的香奈儿套装。

我想在情人节收到礼物。

我想辞了工作炒掉老板。

我想跟喜欢的人在一起。

正确的事情	理性、超我、标准、 应该、理	我们应该工作
愉快的事情	感性、本我、欲望、 想、情	我想去旅游

## 家是讲“爱”不是讲“理”的地方

家是承载爱的地方，家是用来放松的地方，家是用来享受生活的地方，家是用来盛放愉快、做开心事情的地方，家是用来休息和疗伤的地方。成家是为了人生更加幸福，在家里，如果有太多的规矩、标准，就会让人不愉快，让人压抑。

那些没有爱的人，一个明显的表现就是凡事只讲道理、论对错，不关注别人是否愉快。跟这样的人生活在一起，是很难有幸福可言的。

心理学的一个著名学派——家庭治疗学派的观点认为，很多心理疾病和精神疾病是由家庭文化导致的，这些家庭的特点就是有太多的标准，家庭氛围是死板的、没有生机的、封闭的。

那些只关注是否正确，较少地关注愉快的家庭养育出来的孩子，走向社会后多半带着一种沉重感，经常显得

很正式，缺少活力，也缺少情商。他们要么对自己要求很高，总是做正确的事，但不开心；要么对别人要求很高，总是能够发现别人的不正确，容易对别人产生愤怒和不满的情绪。

人们创造出来约束自己本能的“正确的事”，被约束的恰恰是“愉快的事”，人类需要借此来约束自己的本能，但人对约束的承受力是有限的，在人能够承受的范围內，约束可以使人道德高尚、人品优秀，约束过于严格和苛刻时，人就可能出现心理或精神疾病。

社会和生活已经给了人们很多的标准，工作和生活已经给了人们太多的压力。所以，家，在这个承载亲情和爱情的地方，这个享受生活的地方，还是少讲些“正确”，多讲些“愉快”；少讲些“理”，多讲些“爱”，让每个人在家里都能开心快乐、轻松自在，而不是压抑和痛苦。

## 没人愿意回讲“理”太多的家

人类有一个明显的特点：追求快乐，逃避痛苦；如果在家里太讲“理”，过多地要求对方做“正确的事”，就像把人限制在一个狭小的空间里动弹不得，人在家就不快

乐，就不想进家；如果家里没有这么多理，没有这么多对和错，给的空间大，在家里快乐，人就更愿意待在家里。

同样，一个过于讲理、过于讲对错的人，总要求爱人做正确的事情，给对方太少的做愉快的事的空间，他的爱人就可能不喜欢跟他在一起；一个人很想跟另一个人在一起，一定是有一个前提的，那就是跟他在一起，是一件“愉快的事”！

## 一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲

想要爱情幸福、家庭和睦，就需要两人都经常强调“爱”和“情”。一个人强调“爱”，另一个人强调“理”，两人不在一个频道沟通，是爱人之间产生矛盾的主要原因，也是吵架的主要原因。

一个网友给我留言，告诉我她的烦恼：

“情人节的时候，我对老公说，想让他给我买束玫瑰花，可他居然不买！我很失望，也很生气，我感觉他不在于我、不关心我。”

“我老公说这是乱花钱，爱不爱不是通过玫瑰来体现

的，钱要花在该花的地方。其实我家并不缺钱，我感觉他不爱我。”

看看这两人出现的问题是什么？老婆把玫瑰花和“爱”建立联系，从“爱”的角度来看待买不买玫瑰花的问题，老公不买，她认为老公不爱她。

而老公则从“应该”的角度来看待这个问题，认为买玫瑰花是不应该的，是乱花钱，爱可以有很多表达方式，不送玫瑰花并不代表不爱。

一个人从“爱”的角度沟通，属于做“愉快的事”，另一个人从“应该”的角度沟通，属于做“正确的事”，就好比鸡同鸭讲，两人根本就不在一个频道，怎么可能会有较好的沟通效果呢？

如果老公能明白这个要求是老婆希望自己爱她的意思，并且知道在家里“爱”有时比“理”更重要，可能就心甘情愿地为老婆买来大束的玫瑰花了。

## 愉快有时比正确重要

再来看一个案例：

一位男士的老婆晚上睡觉的时候总是希望他搂着自

己，就像哄孩子一样哄着她睡。如果他不去睡觉，老婆就睡不着，一遍又一遍地叫他，直到他去搂着她睡为止。

他觉得老婆这样做是不对的，他说：“她又不是小孩子，睡觉还要哄？”他不想长期这样惯着她。

为了改变老婆，他经常故意不哄老婆入眠，结果老婆就抱怨老公不爱她，很委屈，两人经常因为这件事情吵架，甚至大打出手。

这位男士的老婆从“爱”的角度看这个问题，认为老公不哄自己睡觉，就是不在乎自己、不爱自己。为此她很难过，所以，一次又一次地跟老公闹。

而这位男士，他是从“应该”的角度来看这个问题，认为老婆这样是不对的，他就是不愿意去做不对的事情。因此，即便是老婆闹，他也不愿意去哄老婆睡觉。

真的想要较好的沟通效果，双方都要从“爱”的角度来看待和沟通。在上面的这个案例中，如果那位男士能从“爱”的角度来看待问题，结局就大不一样了。

也许这位男士就能明白，老婆这是在向他索取“爱”，这是老婆希望的“爱”的方式，他也能明白，在爱情里有时“愉快”比“正确”更重要。理解了老婆的感受，他也就愿意天天用哄老婆睡觉的方式来爱老婆了。

在爱情关系里，男人女人吵架、闹别扭，很多时候都

是因为类似的情况，一个人想做愉快的事情，另一个人觉得这是不正确的，于是二人世界里有了战争。

## **爱情里既要愉快又要正确**

一个人只管自己做愉快的事，而不管正确与否，肯定是不可以的，那等于人可以随心所欲地做事，而不管会不会对别人造成伤害。这样的人容易不受欢迎，也有可能成为一个道德缺失的人，如果一意孤行而不顾后果甚至可能会触犯法律。

只做正确的事不行，只做愉快的事也不行，那要怎样做？

答案是既正确又愉快！具体讲起来有两条。

### **一、正确要有度，在正确的范围内做愉快的事**

在爱情关系里、在家里、在任何秘密空间里，在不触犯法律，不涉及道德的情况下，对方的言行都在彼此接受

的范围内，就不会给对方造成伤害。少一些正确，多给爱人及家人留些愉快的空间，是每个人必修的功课。

比如，家人只是忘了钥匙，想多睡会儿懒觉，想要个自己喜欢但又超出预算的东西，想把今天的碗放到明天再洗，想出去散散步等，想做些令自己愉快而不会伤害其他人的事。请你尽量允许吧，因为这样他们会更愉快。我再一次向你强调，家不是讲“理”的地方，家就是用来休息放松、撒娇耍赖、满足欲望的地方。

人们要做正确的事，但“正确”这个标准的网格不能太细。法律道德允许的事，不伤害其他人的事，尽量不要拿“正确”来限制。我们应该在大的正确的范围内，尽量做些愉快的事情。

以后你可以试试：

当你的爱人开车走错了路；

当你的爱人为了看球赛熬夜；

当你的爱人刷过牙又想吃东西；

当你的爱人偶尔想去奢侈一回……

你是否可以忘掉正确，让他愉快一下呢？



## 二、用愉快的方法做正确的事

正如前面所讲，人们不能光做愉快的事，有时还要做些正确的事。那么，正确的事是否也可以用愉快的方法来做呢？既要求对方做正确的事情，同时也照顾到对方的心情，这样不就既愉快又正确了吗？

当然可以！

比如你爱人开车闯红灯了，他明显是不正确的。

如果不照顾他的心情，你可以说：“你怎么拿到驾照的！怎么可以闯红灯呢？”

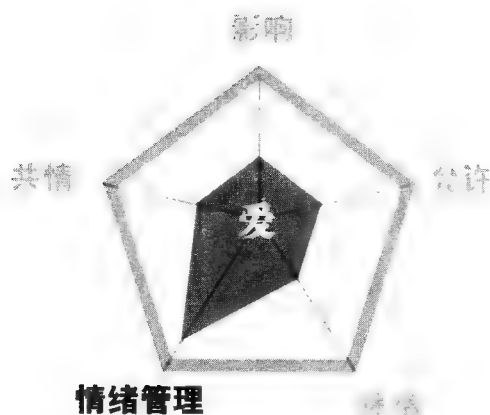
而照顾到他心情的说法可以是：“亲爱的，咱们不着急，慢慢开！”

这样，既强调了正确，又照顾了对方的心情，这叫既愉快又正确，不只是在爱情里，也不只是在家里，在与人打交道的过程中，这都是人们要遵循的原则。

就是这样。在爱情里、在亲情里、在友情里、在家里，甚至在各种人际关系里，如果我们都尽量用愉快的方法做正确的事，照顾到大家的心情，在自己幸福的同时，别人也幸福了。

## 第二章

# 管好情绪享受爱：情绪管理





## 管理不好情绪，挽救不了婚姻

李安的电影《少年派的奇幻漂流》中有一只猛虎，它陪伴少年经历了艰难的海上漂流。不同的人对电影中的形象有不同的解读。一位英国诗人写过，“心有猛虎，细嗅蔷薇”。我们的情绪就像一只猛虎，只有当我们明白如何与之相处，才能保持心的清醒。

这些年，我已经记不清遇到过多少次这样的情景了：

一个已婚的女人经人介绍找到我，希望我一定要帮帮她，因为她的老公有了小三。

听她述说完情况后，我问了一个问题：“这件事情你跟你老公挑明了吗？”

她说：“挑明了，我都跟他因为这件事情吵了好几次架了，现在他不愿意进家了，整天跟那个女人在一起。”

我又问她一个问题：“除了你老公，还有谁知道你知道了？”

“都知道了，我父母、他父母、他们单位的领导，还

有那个小三，我打电话把她骂了一顿。”

每次遇到这种求助，我的心情也会很沉重，为又一桩出现危机的婚姻惋惜，也为她惋惜。她几乎把自己能够战胜小三的机会白白浪费完了，而这仅仅是因为她没有管理好自己的情绪。

当女人知道老公有了小三，如果这个女人其实也不喜欢老公了，那很简单，果断离婚。但如果你想要的结果是打败小三重归甜蜜而不是离婚，最智慧的做法不是去闹，而是做到不让老公知道自己已经知道，然后，好好思考一下两人之间出现了什么问题，借助理性的智慧解决问题。

## 外遇往往不是原因而是结果

夫妻之间有一个人发生外遇，这往往并不是夫妻关系出现问题的原因，而是夫妻关系出现了问题导致的一个结果。

比如，性生活不和谐，某种心理需求得不到满足，与对方的家人有矛盾，一方有某种恶习，沟通不畅等。

一个人有外遇，从道德的角度来看，是因为没有约束好自己，但从心理的角度来看，可能是某种需求未得到满足。这是从不同的角度看问题。作为一个女人，当老公

有了小三，如果希望挽回，就不要忙着进行道德谴责，最好是先认真思考：怎么修复和经营两人已经出现裂痕的关系，丈夫才愿意回来。

老公和小三，也是一对“爱人”，他们也会像夫妻一样，待在一起时间久了也会出现问题。当他们两人出现了问题，而男人与老婆之间的问题已经得到一定程度的解决时，男人回来的概率就更高。

即便女人想给老公挑明这件事情，也最好把范围控制在两人之间。可以给老公一段时间，让他在原配和小三之间作出选择。而这段时间，女人一定要照样过好自己的日子，让老公感觉到老婆离开他还是可以过得很好。

通常这样处理之后，让男人在结发妻子和小三之间作选择，老婆胜算的概率还是较高的。

一个女人之所以恨小三，是因为还爱自己的男人。害怕失去，不可避免的伤心、嫉妒、迷茫、委屈、愤怒的情绪，会让人方寸大乱。

打败小三，不是用“打”的，而是要用不动声色春风化雨的智慧，要用自己的爱和魅力。这是战胜小三的策略，很多女人都懂得这个道理，就是做不到，为什么？因为沉不住气！

## “知道”而“做不到”的原因

一些人往往理性上知道如何做才能达到自己想要的目标。但遇到事情的时候，往往会产生强烈的情绪，被情绪驱使着，眼睁睁地看着自己把事情做成不希望的结果。根本问题还是缺少管理负面情绪的能力。

这样的人管理不了自己的情绪，在婚姻中可能遇到的，不只是在遭遇小三时难以挽救婚姻。很多人离婚的起因只是很小的问题。常常是小事引发积压的负面情绪强烈爆发。教育孩子的理念不同，家务分工上的分歧，个人生活习惯上的差异等问题，都有可能引发婚姻危机并一发而不可收拾。不会管理情绪的人，有时候的确可以称赞他们的“真性情”，他们确是敢爱敢恨。但更多的时候，他们容易让自己受伤。不会管理情绪的人难以真正地爱别人，他们心中有爱，却因需要发泄情绪而常常伤害他人，经常为了一些琐事而大吵大闹，甚至歇斯底里，导致对方承受不了而选择离开。

缺乏情绪管理的能力不利于经营婚姻。人们要不断地提升自己情绪管理的能力，才能享受幸福美满的婚姻。

## 情绪管理不是压抑情绪

压抑情绪是指有了情绪后把它强压在心里，暂时不去表达，也不去释放，至少不让它完全表露和释放。这样积累久了，人的内心会更加难受，结果可能导致身体生病，或长期的心情郁闷，伤害自己。或者当坏情绪积累到一定程度时无法控制而在某个事件上爆发，伤害彼此。

管理情绪不是要让情绪——尤其是负面情绪表面上看不出来，也不是将情绪彻底压抑和封闭起来，而是通过一系列心理学的方法训练自己，使自己少起情绪，甚至做到多数时候根本就不起情绪。善于管理情绪的人，内心经常处于一种平静的状态，整个人更加平和。这样就能更好地与人相处，也更容易获得幸福。正如2012年获得诺贝尔文学奖的莫言所说：幸福是什么都不用想，没有压力。当你总是惦记什么而心绪不宁的时候，你已经在承受压力了，无论这压力来自功名还是困难与危险。



## 情绪是潜意识的提示器

情绪对于人的作用，就像红绿灯对于司机的作用。它是人的潜意识的信号灯、提示器，所有的情绪都在提示人们、暗示人们、保护人们，是人们保护自己和采取最有利于自己行动的驱动力。

比如：

恐惧是提示人们可能有危险；

后悔是提示人们在做某件事情的过程中有过错；

担心是提示人们未来可能会有不好的事情发生。

人能感知到的情绪，有两百多种，每一种都有其相应的作用，都是为了提示人们。

在众多能引起情绪的情况当中，有一些情绪反应是人們从祖先那里遗传下来的，是进化的结果。比如，人们天生就对蛇、蝎子、蜈蚣等毒虫，或熊、狼、虎等大型猛兽有所恐惧；受到侵犯时会愤怒，做错事了会内疚，失去亲人会伤心等，这几乎是每个人都有的情绪反应。

还有些过于敏感的情绪反应，却不是每个人都有的，是人在成长的过程中学习到的。往往是因为在成长过程中受到过某些人或事的强烈刺激或伤害。

## 潜意识通过情绪保护人

比如，一个小男孩在池塘边玩耍的时候掉进了池塘差点淹死，他就会对池塘里的水产生恐惧。以后再看见池塘、河流、湖泊的时候，他就会尽量不靠近，更不敢轻易下水，哪怕他长大之后。若经过刻意的锻炼，这种恐惧可能会一直存在，伴其一生。

他的潜意识通过一次意外事件，为他建起一道“防水墙”，时刻提醒他保护自己，避免再次发生掉进水里的情况。

这就是潜意识了不起的地方，它指导我们的大脑自动学习，把人们遇到的可能会伤害自己的情景统统记录下来。以后遇到类似场景，潜意识就及时用情绪来提示人们远离危险。

一个人深深地爱上了另一个人，对其百分百地信任和无条件地付出。有一天他所爱的人离他而去，他可能非常伤心和绝望，甚至很长一段时间都不能从这种极度痛苦的情绪中走出来。

如果每次恋爱最后受的伤都足够深，感受也足够痛苦，有过几次这样的经历后，他可能就不再轻易爱上并信任另一个人，在感情关系里也不会再轻易付出了。

他们的潜意识通过这样的方式建起厚厚的防火墙来保

护自己，避免再次受到伤害。这也是一些人感情总是遇到问题的根本原因。他们常常在几次受伤之后，难以再找到心动的感觉，也就不会轻易进入感情关系。有的人走向另一种极端，将亲密关系视为填补内心空虚的工具，不停地更换伴侣，但不对任何一个投入真感情。

有人问：情绪是不好的吗？当然不能这么绝对。快乐、感动、思念、爱恋、欣赏、崇拜、成就感……这些积极的感受也是情绪所带来的。

如果没有了情绪，人们就不能从危险中学习保护自己，也不会提前计划预防危险，而是会一次次把自己置身于危险之中，无意间威胁到自己的生命。没有了情绪，人们无法在这个世界上健康而幸福地生活。

## **焦虑是对未来的提示**

情绪是潜意识对人们的提示，不同的情绪就像不同的信号，告诉人们发生了什么，以及接下来该做什么。

一般情况下，如果人们能够明白情绪在提示什么，并遵循情绪的指引去行动，情绪的作用就完成了。

比如，“焦虑”是潜意识在提示人们，如果现在不作

一些准备和努力，未来可能会有一件糟糕的事情发生，是提示人们关注未来的。可以说没有焦虑情绪的存在，就没有未雨绸缪，就没有提前计划。

比如，一个未婚男人，还没有买房子，当下的房价也无力承受，女朋友又不愿意跟他“裸婚”，他就可能有“焦虑”这种情绪。

此时，“焦虑”提示他现在要想一些办法，比如再多挣一份工资，挣点外快，向亲戚朋友借点钱，买个大房子。或者赶快趁房价有一些下调时，出手买一套小户型。或者努力表现，征得女友同意后，先给她一个浪漫的婚礼，婚后两人一起奋斗供房。总之，他现在需要针对女朋友不愿意“裸婚”而采取一些行动了。

除非他能接受女朋友跟她分手这个结果，否则如果他不根据“焦虑”的提示去采取些行动，他会一直“焦虑”，总是摆脱不了这种情绪，直到女朋友跟他分手，或女朋友接受这个没有房子的现实，降低要求而愿意跟他结婚。

## 情绪的任务完成后就会自行消失

意识到情绪在提示什么，并根据提示去采取行动，人

们就会积极想办法，去处理情绪提示的事情。等这些事情做完了，情绪也就会消失了。

生活中常常存在的情况是，一些人有了情绪，却对情绪不理不睬。不去采取一些行动完成情绪所提示的内容，情绪就不会离开。因为它的任务没有完成，它会一直提示，并不断加大提示的力度，直到人去行动。

这好比检查酒驾的交警手中拿的“停”字牌，这个牌子的作用就是提示司机停车。当交警远远地看到车开来时，他会举牌，示意司机靠边停车，司机看到这个牌子后，就会减慢车速。

当司机减速靠边停车后，交警手中的“停”字牌的任务就完成了，交警就会把它放下来。

但是，情绪提示人们时，如果人们没有意识到，或意识到了但没有采取行动，情绪就会持续地加大提示的力度，这就是它的工作机制。仍以交警手里的“停”字牌举例，如果司机没有及时停车，交警就会把它挥得更厉害，甚至会把它横在司机的车前。

## 爱自己需要第六感：情绪的觉察

人们常把直觉的力量称为第六感。觉察自己的情绪，也可以姑且理解为第六感。

一个人能不能意识到情绪在提示自己，取决于有没有觉察自己内心感受的能力，时常觉察自己内心的人，才能意识到情绪的提示。

觉察就是意识到自己起了情绪。就像看到了情绪一样，仿佛人跳出了自己，从另外的角度看自己的内心，可以看到自己的情绪如雾一般，聚集起来又散去。

一个人带着觉察的意识时，才能看到自己的情绪。当一个人没有意识到情绪的存在时，情绪是人的主宰者，情绪会驱使人做一些不理智的事情，这些事情可能会伤害他人，而人在事情发生后才意识到自己做了什么。

很多做错事的人，事后都常说这类话：“我并不想那样做的，但我控制不了自己。”“我当时脑子里一片空白，根本不知道自己在做什么！”

这都是被情绪控制的表现，都是因为没有觉察到自己真正的需要。而人一旦觉察到自己在做什么，就能迅速摆脱情绪对自己的控制，重新做自己的主人。

诸多负面的情绪，犹如潜藏在人内心的恶魔，它们时

常跟人争夺对人体的控制权。如果我们没有体察情绪的意识，就有可能被这些“恶魔”控制，做出违背自己本意的事情，事后都不明白自己为什么当时不理智，有的人甚至会怨恨自己。

我们需要战胜心中的恶魔，做自己的主人。管理好自己的情绪，就需要带着觉察去生活。这需要刻意地练习，才能做到或做得更好。

下面是一个非常有效的提升情绪觉察能力的练习方法，做完这个练习人们会看到一个不一样的自己，很多人将会重新认识自己，并将自己的精神境界带到一个新的高度。

## 情绪记录

1. 随身携带一个笔记本和一支笔；
2. 感觉到自己有情绪的时候，马上记下来；
3. 记录的格式：时间、地点、事件、情绪。

这样连续记录三四周，基本就可以养成随时觉察自己情绪的习惯，以后再有情绪时，就可以第一时间意识到，不会错过采取行动去应对情绪提示的机会。

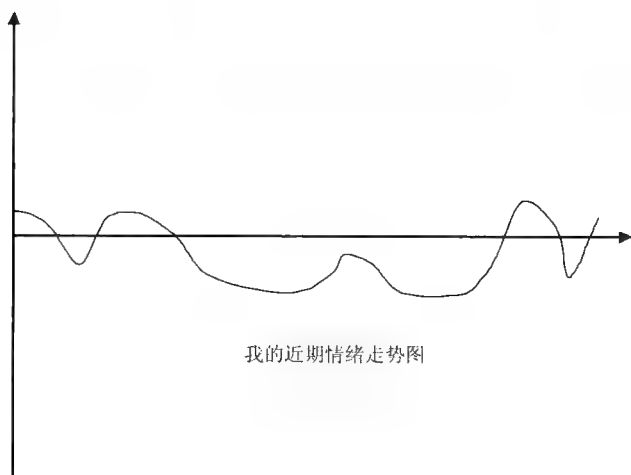
实际操作中，经常会出现有情绪时没有意识到，而想

起来记录时情绪已经过去了的情况，尽管如此，坚持依靠回忆记录一段时间，觉察的能力依然会提升。这也是一个由“后知后觉”到“当知当觉”的过程。

## 情绪走势图

1. 对上面练习中记录的自我情绪打分，正面的情绪（如开心、高兴等）打正分：最低分1分，最高分10分，负面的情绪（如伤心、委屈等）打负分：最低分-1分，最高分-10分。

2. 在纸上画一个坐标图，横轴代表时间，以天为最





小单位，纵轴代表情绪的分数，以情绪分数的最小单位1为基本单位等距离划分纵轴高度。

3. 为自己起伏较大的情绪打分，按照你所习惯的强弱标准打分，把每天的最大分值的情绪分数填入图中。

一段时间后，你就可以得到一张自己的情绪走势图，好比股票的K线图一样，让你看得清清楚楚。这能帮助你测量自己情绪反应的状态，使你更加了解自己。

有些人绘制情绪走势图之后，内心产生了很大的震撼，他们从未如此清晰地看到过自己的情绪反应模式，也从未意识到原来自己是经常被情绪控制着，而没有任何觉察的。这幅图的完成，让很多人开始下决心练习情绪管理，提升自己情绪管理的能力。

## 情绪管理方法之一：跟随心的指引

如果一个人总是担心自己以后会生病，他没有意识到这是潜意识在提示自己要为健康作些努力，担心就不会消失。长期的担心和焦虑还会导致疾病比健康规律所主导决定的时间更早地到来，此时，担心变成了“魔咒”，担心

的事情最后变成了现实。

没有遵循情绪的提示而努力行动来改善现状，结果导致担心的事情变成事实，这样的人是情绪的奴隶。每个人，多多少少都被情绪所影响。

做情绪的奴隶，还是做情绪的主人，是一个人的心理是否健康的标准，这也决定了一个人的生命质量。

能够懂得潜意识的提示并采取行动的人，会按照心的指引去做事，进而让自己幸福。

比如：

通过恐惧的提示，让自己远离危险。

通过愤怒的提示，让别人知道你的不满。

通过担心的提示，知道自己当下做什么才能使未来更好。

通过后悔的提示，向过去学习，知道怎样避免发生类似的事情。

通过自卑的提示，知道自己不如人，进而努力奋斗或完善自己。

跟随心的指引，借助情绪的指引，我们可以去做一些事情让情绪完成任务，情绪就是通过这样的方式来保护和帮助我们的。通过这个机制，人们可以让自己远离危险，或不断地让自己成长得更好。

不遵循情绪的提示去行动的人，会陷入情绪当中，被情绪俘虏，饱受负面情绪的煎熬。时间久了，他们当中的一部分人，还可能会患各种心理疾病。

因此，人们要学会遵循情绪的提示去行动，也就是跟随心的指引。

## 告诉自己，你的心究竟在说什么

1. 觉察到自己有情绪时，问自己，它在提示什么？

2. 如果自己按照情绪的指引，会伤害他人吗？会伤害自己吗？

3. 如果不会伤害他人和自己，那就去做情绪指引的事情。

### 举例

一个女人去相亲，对方的言行令她很反感。

1. 她觉察到自己很烦，问自己这种情绪在提示自己什么。

答案：心烦是不喜欢相亲的对象导致的，情绪提示自己要离开他。

2. 如果离开会伤害人吗？会伤害自己吗？

答案：相亲的时候不喜欢就离开一般不会伤害他人，更不会伤害自己，继续下去反而会令自己更难受。

3. 既然不会伤害他人，于是选择礼貌地离开。

至此就完成了—次跟随心的指引的情绪管理。

一个人做事，在不会伤害他人和自己的情况下，跟随心的指引，就不会让自己太压抑、太委屈。这不但让一个人活得洒脱自在，更是一个—个人爱自己的体现，而心是最好的引路者，懂得人的所有需求。只要心没有问题，跟着心走，总能走到幸福的路上。

## 情绪管理方法之二：穿越情绪按钮

人们要根据情绪的提示去行动，但情绪有时也会出问题，给人们制造麻烦。此时人们要做的就不是遵循内心的指引，而是改变自己的情绪反应模式。

就像人们开车要看红绿灯，根据灯的提示决定停或行，可有一天发现四面的路口一直都是红灯。人们要做的就不是一直等待，或许是要慢慢开过去，然后打电话报修，让人来修理红绿灯。

一天，我的一个朋友在友人聚会后回到家里，他太太问：“你们刚才说什么事呢？”

他忽然感觉到有一股无名之火从心里蹿了出来：“关你什么事？”

随后夫妻二人发生了争吵。他觉得太太打听得太，给他空间太少；而太太则觉得他莫名其妙，自己明明是关心他，反而被他训斥，感觉心里很委屈。

其实，丈夫突然发火，是因为他的一个情绪按钮被妻子触碰到了。

## **情绪按钮是本能的**

情绪按钮就像人身上的电源开关，一旦被触碰到，就会立即有相应的感受被唤醒，人们会体验到相应的情绪。这也说明，所有的无名之火都是事出有因的。

情绪按钮的形成都和一个人过往的经历有关，尤其是儿时的经历。当我们还是个孩子，心理还很脆弱，经历一些大事件就可能留下强烈的情绪体验。正如我们前面提到过的，潜意识牢牢记住了这些事件的场景和当时的感受，

成年以后一旦遇到类似的场景，会立即唤醒情绪来提示自己，起到防御保护的作用。

比如，有的人儿时被狗咬过，就会形成对狗的恐惧，这种情绪会让他看见狗就躲得远远的，有效保护自己。他的情绪按钮就是“看见狗就害怕，就想躲开”。

长大后有能力保护自己了，但他儿时对狗的恐惧可能依然存在，觉得狗是可怕的，看见狗还是会因为恐惧而立刻躲开。但其实他需要保护的只是当年的那个孩子，而不是成年后的自己。

人的潜意识并不懂得这个道理，除非接受过专业的心理学引导，我们儿时的情绪就像一条忠诚的狗，寸步不离地保护着我们的心。

还有的人怕猫，有的人害怕所有毛茸茸的动物和物体，有的人害怕多足爬虫，有的人害怕飞蛾，有的人害怕尖状物。每个人都有自己害怕的东西，很多人并不能说清楚原因。很可能是因为很小的时候遇到过的特别事情引起了恐惧。这种潜意识遗留在大脑里，但他们的表层记忆已经忘记了。

总之，人在成长中受到过什么样的伤害，就有可能对类似的事情形成情绪按钮。以后类似的事情重复发生时，不会经过理性的思考和分析，而是本能地起了情绪。当

然，这并不是说不同人经历同样的事情会形成同样的情绪按钮，人的接受程度和处理经验的能力是有差异的。

人们经历过一些特别开心或感动的事情，那些快乐幸福的感受也会沉淀在潜意识中，相似的情境、颜色、气味、声音等，同样能唤起愉快的情绪。这与负面情绪的情绪按钮形成是一样的道理。如果我们善于发现让心爱和亲密的人愉悦的按钮，我们就能更幸福。

情绪按钮所形成的情绪，是不经过大脑皮层的加工的，它们已经变成了一种类似本能的反应。

## **触动——情绪——行动**

情绪按钮所引发的情绪，都是经由类似的原理而形成。它们产生的速度要比那些经过大脑加工而产生的情绪快得多，这样可以有效地保护自己，让自己第一时间作出反应。

人们的不同经历，可能会导致不同的情绪按钮。比如：有的人怕吵架，有的人怕被否定，有的人怕受委屈，有的人怕被拒绝，等等。

在爱情关系里容易被触碰到的情绪按钮，基本都是在原生家庭里产生的。

人们有了伴侣以后，这些情绪按钮都被带到了爱情关系里，成为爱情中的一个一个“地雷”，不知何时何地，一方可能就踩到了对方的地雷，对方的情绪就会被引爆。

儿时受到伤害越多的人，情绪按钮就越多，这样的人在以后的生活中，尤其是情感关系里，情绪也就越多，进而影响到个人的人格魅力和情感关系的稳定。

一个人要想使自己情绪平稳，管理好情绪，做一个成熟稳重的人，就需要穿越这些情绪按钮，摆脱它对自己的控制。

## 穿越情绪按钮的时机

生活中，人们的情绪按钮会经常被人无意触碰，进而产生情绪。比如，一个女孩给男朋友打了两次电话，男朋友都没有接，她就开始生气、委屈、抱怨，这可能就是她害怕被抛弃的情绪按钮被男朋友触碰到了。

接下来她可能会因为情绪的驱使不停地继续拨打电话，或者等男朋友回电话时先责问一番，又或者干脆以其人之道还治其人之身，等他回电时也故意不接电话。

对于她，这个情绪按钮也许是儿时与父母相处过程中



形成的，也可能是在前一段情感关系里形成的。如果这样的情绪按钮一直存在，她一生中在情感关系里的表现都可能受很大的波动。

如果她想消除这个情绪按钮，她男朋友不接她电话，她的情绪按钮被触碰时，就是一个穿越的机会。

对于每一个人，当情绪按钮被触碰时，都是一个穿越情绪按钮进而消除它的机会。

## 穿越情绪按钮的方法

1. 一旦觉察到情绪按钮被触碰而有了情绪，你首先要诚实地感受着内心的情绪，不要转移注意力。不要逃避内心的痛苦，注意力只集中在情绪上，一直感受着情绪，直到情绪慢慢消退。

2. 同时做深呼吸，把气吸到腹部，让胸腔下方的横膈膜下降，腹部鼓起，让肺部底端肺泡的废气得以和氧气充分交换。

3. 在具体行为上，挑战自己，做以前做不到的事（当然前提是不伤害他人和自己）。

情绪按钮被唤醒时，人的潜意识会认为，原来曾经给

自己带来危险的场景又一次出现了。情绪的出现是为了保护自己，但实际上，虽然类似的场景出现了，但是人们没有受到伤害的话，原来的记忆就会被改写一些。

让自己不要逃避，直接面对情绪，这等于告诉潜意识：我看到了你的提示，你的任务完成了，你可以让这种情绪消失了。

腹式深呼吸能激活人的副交感神经系统，使被唤醒的各个器官开始恢复常态，让快速跳动的的心脏慢慢平静下来，恢复到正常的心跳，让整个人的身心趋于平静。

而挑战自己，做以前自己不会做的事，可以让内在的记忆更快地被改写，也更快地战胜负面情绪，摆脱情绪按钮。比如，男朋友不接电话就拼命地接着打甚至狂找男朋友的亲朋好友帮忙查岗的女孩，现在可以不再打男朋友的电话，而是深呼吸之后，做自己的事情，等男朋友把电话打来。

比如，一听到女朋友又在淘宝网上买了一大堆东西就生气的男生，现在可以不再发火，而是深呼吸之后，做自己的事情，平心静气地想清楚自己要说的话，坦诚和气地跟女朋友认真聊聊淘宝购物这个话题。

比如，每次老公出差就疑神疑鬼担心他在外面乱搞而忍不住半夜打夺命连环Call的女士，不妨来个深呼吸，然后梳理好自己的情绪，问问自己：我是不是可以给老公多一点信任？

比如，一听到老婆声音提高就不敢说话的妻管严型老公，是不是可以深呼吸一下，而后鼓起勇气，在自己害怕的时候尝试对老婆表达一下自己的想法？

人总是要做之前做不到的事情，才会真正成长。在这个成长的过程中，还会伴随着一些痛，成长都是痛的，哪怕只是去锻炼身体，也只有练到肌肉略有疼痛，才会逐渐适应运动强度，并且不再在运动量相同的情况下产生酸痛感，人的力量才可能会成长。内心也是一样的，唯有痛，才能成长。

只要直面自己的情绪，挑战自己，采取与以往情绪化方式不一样的理性方法去处理问题，就可以让自己的情绪管理做得越来越好，整个人越来越温柔和温和，更被爱人喜欢。

这个方法非常简单，也非常有效。不但可以帮助人们消除情绪按钮，还间接改变了自己的性格。性格变了，人的命运也会改变。

## **穿越情绪和控制情绪有本质区别**

在控制情绪和压抑情绪时，人们通常会认为自己的情绪是对方带来的，出于某种原因，人们会把情绪压抑到内

心深处，这是非常伤害身心健康的方式。

而穿越情绪按钮时，人们知道自己的情绪并不是他人给自己带来的，而是自己过往的经历给自己带来的。这个认知的改变对于改善情绪能起到很大的作用，更对维护情感关系起着很重要的作用。

在压抑情绪的时候，人们通常不会意识到要刻意做深呼吸，而自然采用胸式呼吸的方式，不能让情绪彻底释放。穿越情绪按钮时做腹式深呼吸，可以让情绪得到最彻底的释放。

## 情绪管理方法之三：放下对和错

除了本能的情绪按钮会导致人们起情绪，理性的思维也会导致人们产生感性的情绪。生活中发生了一件事情，人们也许并没有本能地产生情绪，而是经过理性的思维加工后，导致了不良情绪的产生，进而驱动人们去做一些不理性或有害的事情。

## 触动——思维——情绪——行动

在大脑的理性加工过程中，对和错的标准起着重要的作用。一旦有人做的事情不符合自己的标准，就容易产生坏情绪，尤其是在跟爱人互动的过程中。

这些对和错的标准，使人们在表达时通常会把“应该”二字放在句首去要求别人，进而希望别人的行为符合自己的价值判断。

比如，一个男人回到家里，看到家里很乱，鞋子扔得到处都是，沙发上凌乱地堆着书和衣服。如果家里只有他一个人，这些都是自己制造出来的，他一般不会起情绪，他的做法是，要么继续让家里乱下去，要么去收拾。

但是，如果他结婚了，老婆跟他一起生活，在他回家的时候老婆正在看电视，他就很容易起情绪了。而他起情绪的原因，是他觉得老婆在家没事干，“应该”把家里收拾干净。

这说明让他起情绪的原因其实并不是家里乱，而是他脑子里的“应该”，他觉得老婆“应该”打扫却没有打扫，于是他有了生气这种情绪，这可能会导致他发脾气。

这就是理性导致情绪产生的过程。通常并不是事物本身导致了人们的情绪，而是人们理性上对事物的看法和评

价导致了情绪。情绪是理性加工的结果，不同的理性加工会导致不同的情绪。

这个男人的情绪是这样产生的：

家里脏乱——老婆应该打扫却没有打扫——生气——发脾气。

老婆没有打扫卫生，也许是因为身体不舒服，或心情不好，或者刚刚在外面忙完其他的事情才坐到沙发上休息一下。老公却没有替老婆着想，他只想到了“老婆应该打扫卫生而没有打扫”，这说明老公是经常强调正确与否的人，他习惯性地忽略他人的内在感受。

即便事实的确是老婆闲着在家没有打扫，导致家里凌乱，也不能说老婆“错了”。为什么凌乱就是不对的呢？

要知道，一些人从小家里就经常是凌乱的，他们可能真的觉得凌乱的环境才能让自己放松和感到舒服。因为对他们来说这才是家的感觉，才是熟悉的感觉，干净而整洁给他们的感觉是陌生的，缺少随意和自在感，像住宾馆一样。

如果是这样，这件事反映的是夫妻二人对居住环境整洁性上要求的差异性。到底谁对呢？其实，哪有绝对的对与错？

## 爱情里少讲对错

看到爱人的一个行为，人的第一反应是拿自己的标准去衡量这个行为的对和错，很容易导致自己迅速产生情绪，也失去了用心体会对方内心感受的机会，使我们忽略了对方的情绪起伏和需求。

一个人的爱的能力高低程度在这里有了清晰的分别。爱的能力高的人优先考虑并照顾对方的感受，爱的能力低的人优先考虑对和错而忽略对方的感受——跟这样的人生常常感受不到爱的存在，因为爱本身就不在对和错的频道，爱情里也不能较真地讲对和错。

同时，喜欢讲对和错的人也忽略了一个重要的事实，那就是每个人的对错标准可能是不一样的，在任何关系中，都只有相对公平而没有绝对公平。

## 每个人都有权决定自己如何生活

在生活中，人们很容易听到有人这样评价另一个人：“这个人不求上进，每个月就挣那点工资，也不想办法多挣点钱。”

这句评价的出发点是说话人自己的标准，他的目标是要多挣点钱，他不知道有的人追求的生活就是平平淡淡，并不想挣太多钱。难道只有多挣钱才是对的？平平淡淡、安于现状的生活就是不对的？

当然不是，有些人的幸福是建立在更丰富的物质基础上的，而有些人即便没有更多的财富，也能幸福地生活，他们难道没有平平淡淡、幸福生活的权利吗？当然有。

所以，很多时候，人们只是拿自己的对错标准来衡量别人，一旦别人做的事情不符合自己的“尺子”，就会产生坏情绪，这时人们犯的错是把自己的目标当成对方想要的，或者把自己的目标强加于人。

其实，这样自己也就失去自由了，因为别人做的事情不符合自己的标准就起情绪，自己情绪的开关，其实就掌握在了别人的手里。自己会不会起情绪、能不能幸福是由别人来决定的，只要别人不按照自己认为对的方式做事，自己的幸福就消失了。

爱情和婚姻是一门妥协的艺术，夫妻两人想要幸福一生，一定要学会放下一些自己的标准和规则，向对方妥协。等两人都妥协到了一定程度，凡事也就少有争执了。这是很多人都想要的爱情与婚姻的状态，这样的状态是两人不断相互妥协的结果。



## 爱他就允许他把脚放在茶几上看电视

拿自己的标准去要求别人，其实对别人是一种控制，希望别人按自己的方式生活。

那么，人们如何管理这种因自己的标准而起的情绪呢？

方法：

当觉察到自己的情绪来自对别人的要求时，在内心告诉自己：不要拿自己的标准过多地要求别人，控制别人，包括自己的爱人。他人想做一些让自己愉快的事情时，如果没有伤害到其他人，尽量给他人宽松的空间，让他去做。因为这样做了他会开心快乐。

爱人的开心快乐，有时可能比自己的正确还要重要，因为家是讲爱的地方，要少讲一些理和正确。

比如：

一个已婚女士回到家就看到老公在客厅里看电视，他不是端端正正地坐在沙发上看电视，而是整个人半躺在沙发上，双脚放在茶几上。

看到这个场景，如果讲正确与否，他可能是不正确的，因为茶几是用来放食物和茶水的，不是用来放脚的。再说他这样坐没坐相，多不好看啊！

瞧吧，一旦开始觉得他是不对的，女人的情绪就开始起来了。她会感觉到气愤，控制欲开始起作用了，而她也被他控制了，因为他只要把脚放到茶几上，就可以让她起情绪。她完全没有了好心情，她的情绪按钮在他的脚上。

她完全忘记了，家是讲爱的地方，家是放松的地方。人们在单位要好好坐着，在社交场合要注意形象，如果在家里还要像外面一样循规蹈矩，家又和外面有什么区别呢？

在家里，爱是排在前面的，正确是排在后面的，那些人们发明出来用来约束人的礼节，有时要靠边儿站。愉快有时比正确还要重要，真的爱他，就允许他把脚放在茶几上看电视。虽然要再擦茶几，但他愉快了，也是值得的。

一个人要想管理好自己的这种因对和错而起的情绪，在意识到自己又想拿自己的标准要求别人时，又想用自己的正确来压别人的愉快时，在对方没有伤害他人的前提下，请放下自己的标准，允许别人开心快乐吧。

这样，对他放手，也对自己放手。他不再受自己控制，自己也不再受他控制，大家就都自由了。彼此的情绪会更加稳定，幸福快乐也就更多了。

## 情绪管理方法之四：保持客观

经过人的理性加工，产生情绪的过程有时是这样的：

一个周末的下午，一个女人约了一个新认识的异性朋友两点钟见面，她提议到一个常去的咖啡馆见面。

女人在一点五十分就到了，提前了足足十分钟。

约定的时间很快到了，他还没有到，她心里产生了一个看法：这是一个不太守时的人，居然迟到了。

时间已经过去五分钟了，他还没有到！她心想，他居然迟到了五分钟，看来他不怎么把自己放在眼里，她有一点生气了。

十分钟后，他还没有到，她压住心中的一些气愤，拿起手机，准备给他打个电话。拨完号码，她深呼吸了一下，并把手机放在耳边听着拨号音。

“对不起，您拨打的电话已关机！”手机里传来了这样的声音，她更加生气了，她觉得这个人简直不把自己放在眼里。

二十分钟后，他还是没有到，电话依然打不通，她已经很生气了。心想：做人怎么可以这样呢？即使遇到了事情需要晚来，也要提前打个电话说一声啊！

她越想越生气，觉得这样的人简直不可交，于是，她

拿起手机，放下杂志，走出了咖啡馆。

她生气了，这是潜意识在对她进行提示。那么，潜意识在提示她什么呢？

很明显，潜意识在提示她，有人居然不尊重她，她需要给这样的人一点教训，或远离这样的人。

但是，潜意识的工作方法是纯粹感性的，是很原始的。潜意识忽略了一个重要问题：这个人尊重她只是她的一个假设，不一定是事实。事实有很多种可能，到目前为止，她还不知道什么是事实呢！

可她已经很生气了，这就是潜意识原始和非理性的地方。

这个人尊重她，只是她编的一个故事而已，不过她很相信自己编的这个故事。所以她才会很生气，甚至决定马上离开这个地方，再也不想见到这个人。

## 多数人在和“假想敌”作战

发生了一件事情，真相是什么还不知道，人们就认为这事情一定是怎样的，而没有看到其他可能，这是人们常常会产生坏情绪的一个原因。这证明了潜意识用情绪提示

人们行动这个心理机制的原始性和非理性。

实际的可能性有很多种，自己并不知道那是什么。这样的事情在生活中很常见。

比如：

某女孩让男朋友送她新款手机，男朋友没有买，她就很生气，认为男朋友不在乎她。

某男孩看见自己的女朋友跟另一个男人有说有笑，关系很亲密，就非常生气，认为他们两个关系不一般。

某女人在夜间和跟客户吃饭的老公通电话时，听到旁边有女人的声音，就非常气愤，认为老公外面有女人了。

某学生逃课外出，路上远远看到一位外出办事的老师，就内心忐忑，认为老师盯上他了。

某员工看到领导总是往自己的工位上看，就很紧张，认为领导在监视自己……

这样的例子有无数个。

实际上，很多时候人们并不知道事实是什么，就凭自己的一个假设，坚定地认为事实就是这样的，情绪也就随之而起。如果后来证实事实并非自己想的那样，就会发现自己被情绪欺骗了，自己当时只是自然而然地作出了一个非理性的假设。

当然，人们分析事情时，总是先假设，然后再验证假

设，进而得到事情的真相的。人们很多时候并没有验证自己的假设，就认为自己的假设是事实，进而按照自己所认为的情况去应对，这样非把事情搞砸不可。

人们都会假设，但一个人会作出什么样的假设，往往是和自己的心理特点有关系的。

把男友是否在乎自己看得特别重的女孩，容易在男友没有接电话时，假设男友不在乎自己。

对女友不相信，或对自己没有自信的男人，看到女友跟其他男人在一起时，容易假设女友喜欢上别的男人了。

对老公不信任，对自己也没有自信的女人，容易假设老公身边出现的女人是老公的情人。

不想请假却又害怕被罚的学生，逃课时会格外容易假设对自己不利的场景。

对自己不自信，特别在乎领导看法的员工，容易假设领导总是在监视自己。

不相信自己的人，最容易怀疑他人。

## 罗夏墨迹测试

很多心理测试都是运用这个原理进行的，著名的墨迹

测试，摆在被试者面前的就是一摊随意涂鸦的墨迹，不同的人从中看到不同的东西。

有的人看到蝴蝶，有的人看到蝙蝠，有的人看到人的内脏，有的人看到魔鬼。其实，那什么也不是，就是一团墨迹，本身没有任何意义，人们看到的都是自己的假设。由于人们的假设往往和自己的心理特点和所思所想有关，所以，心理学家可以通过被试者的假设了解这个人的心理状态。

这些因假设而起的情绪，只要没有得到验证，不知道事实是什么，就是原始的、非理性的，可能是多余的、没有必要的。

一个人越客观，就越能够摆脱这样的假设；一个人越主观，就可能会有更多这样的假设，因假设而引起的情绪也会越多。俗话说：“世间本无忧，庸人自扰之。”那些容易因假设而产生大量负面情绪的人，不妨借鉴一下哲学的智慧。

多数人的多数情绪，都是这样因为自己的假设引起的。心中所谓的敌人，只不过是自己假设出来的“假想敌”而已。

## 如何才能不再编故事气自己

对于因假设而起的情绪，特别是负面情绪，要意识到那是自己编的故事，是假设，有时可能是事实，有时可

能不是事实。我们要管理这类情绪，而不是命令自己从此不作假设。不作假设，人们可能就没有创新和推理的能力了，也就不能很好地分析事物了。

管理因猜疑和假设而带来的情绪有两个方法，可以根据具体发生的事的类型和重要程度，结合使用。

### **第一，无为。**

所谓无为，就是知道自己暂时了解不到真相，而真相又是可以随着时间的推移而呈现出来的，并且知不知道真相也没什么要紧，不知道真相也不会引起太大的不良后果，这时，你可以选择什么都不做。

简单来说，就是当你知道自己针对眼前发生的事情所产生的每个想法都是假设，不是事实，索性不要再作任何假设，等待事情自然呈现真相就好。

平时我在等人时，尤其是对待对方的正式预约，我通常会在等待时看会儿书，处理一下未接来电和未回复的短信，或者只是观察一下周围的环境，允许自己发一会儿呆。如果到了约定时间我等的人还没有到，我不会立即打电话问对方，而是采取“无为”的方式，静静地等待，一般过不了多长时间对方就到了。我想以此告诉你的是：不要为发生概率很小的事无谓地担心。与其担心，不如利用



零碎时间做点零碎的事。

## 第二，验证。

当我们有了一个假设，这个假设让人感觉事情可能很严重，此时不一定要无为，我们可以采取情绪管理的另一个方法，跟随情绪的提示去验证自己的假设，更早地让事实的真相呈现出来。

在自己的假设没有得到验证之前，要牢牢记住，这只是自己的假设，保持这份客观态度，情绪就会好得多。

很多情况下，事实可能并不像人们想象的那样糟糕，当人们发现了这一点，负面的情绪就慢慢消失了。

这样，人们就有效地避免了因为潜意识这个原始的、非理性的提示方式而产生额外的情绪，那些“庸人自扰”之类的情绪就不会发生在我们身上，我们也就不会误会别人了。

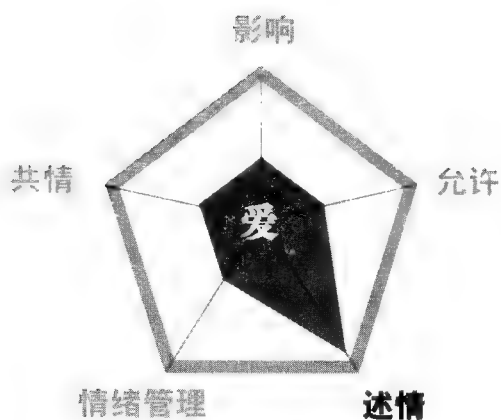
这个方法，不仅可以管理自己的一些不好的情绪，还可以让我们减少在人际关系方面的无用功，减少沟通障碍，促进人际关系的和谐与牢固。

这两个情绪管理的方法，很多时候要结合使用，当我们无法“验证”时，最适合的做法是“无为”。

管理好这种因假设而引起的情绪，让自己不要再编故事气自己，就可以让自己的情绪更加平静，也就能有心情更好地享受生活、享受爱情了。

# 第三章

## 说出感觉容易爱：述情





曾经有一段时间，我发现一个现象，有时情感咨询师为一个遭遇情感困惑的人做咨询时，给出的辅导意见里经常会有这样一句话：“你需要学会表达自己的感受！”

意思是这个人之所以情路坎坷，多数原因跟这个人不会表达自己有关，甚至就是这个原因导致的。

当时我思考，为什么有些人会表达自己的感受，而有些人不会呢？后来想出的答案是，每个人的成长环境不同，决定了他们表达自己感受的能力不同。

我紧接着又思考一个问题，这既然是一种能力，应该叫什么名字呢？我发现在我的知识体系中，找不到一个词来给这种能力命名。

我也咨询了身边的一些人，发现大家都不知道。那段时间，刚好是我思考爱情关系中的人们需要具备一些什么能力的时候，也就是爱的五种能力诞生的时候。

我发现这种能力在爱情的经营中是非常重要的，它应该是爱的能力中的一种，我本人也需要提升这种能力，我一边不断地探索这种能力具体应该包括什么，努力成长自

己的这种能力，一边思考这种能力所对应的专业心理学名词是什么。

## “述情”的诞生

连续思考了好多天，我还是没有在我原有的知识体系中找到答案，后来我想，干脆我来给这种能力起个名字吧！

受“共情”一词的启发，我想出了好几个词来为“表达自己的感受这种能力”命名，比如“诉情”“抒情”“述情”等，经过仔细推敲，我决定使用“述情”一词来命名这种能力，意思是叙述自己的内在情绪和感受。

从那时起，我在培训课中开始使用“述情”一词，并教大家提升这种能力。

我讲了一段时间后，有一天，我再次上网搜了一下“述情”这个词，忽然发现，网上有个翻译来的专业名词叫“述情障碍”。意思是说，一个人不能感受到自己的情绪，或能感受到自己的情绪但无法表达出来。这里使用的“述情”一词和我对“述情”的理解几乎是完全一致的。真是太有意思了，原来“英雄所见略同”。

一个人不会表达自己的感受，别人就不知道他的内在感受，也不知道他的心理特点，更不知道如何做才能让他开心，不知道做什么会让他不舒服。总之，别人不知道该如何更好地与其相处。这样的人，是不易爱的人，也容易在情感关系中遇到问题。

本章将向大家讲述“述情”的原理，以及“述情”的具体方法和句型。

## “喜怒不形于色”是爱情的天敌

我们生活在一个极其不会述情的社会，在我们的文化中，人们通常追求一种做人的境界——一个人要有城府，不能把自己的感情轻易地流露出来，更不能挂在脸上，要做到“喜怒不形于色”。

我常问别人，你心目中中国历史上最聪明的人是谁？很多人说是诸葛亮。

是的，人们听过、看过太多有关诸葛亮如何聪明的故事了，那么诸葛亮是一个什么样的人呢？

很多人会说他是一个军事家、政治家、战略家，本质

上他是最优秀的谋略家，或者说阴谋家。阴谋家当然要追求喜怒不形于色，这是他们的立家之本，或者说是必备基本功。

在华夏五千年历史中，有很多这样的人被大家崇拜，比如姜子牙、孙子、刘伯温等，他们都是有谋略的人，都是需要喜怒不形于色的人。

崇拜他们就会不自觉地向他们学习，学习他们的不动声色。

## 爱情里不需要“城府”

曾经有一个男孩问了我一个问题：“我如何才能做到心里有什么事情不被人看出来呢？”

我问他：“你为什么要追求这样一种境界呢？”

他说：“这样才有城府，才成熟啊！”

他把不被人看出自己内心想法当成成熟的标志并努力去追求，这是受某些传统文化的影响。要知道喜怒不形于色可是爱情的天敌，这跟实际的爱情关系中的人所需要的能力恰好是相反的。

在爱情关系中，人们反而需要刻意地学会表达自己，

让爱人明白自己内心真实的想法和感受，而不是故意隐藏在心里不被看出来。这样爱人才知道如何更好地与自己相处。这个男孩对所谓“成熟”的追求，可能会使他离幸福更加遥远。

《好主妇》杂志曾经引用奥地利的一项调查报告：94%的离异人士认为，缺乏交流而产生的误解是导致他们婚姻破裂的最主要原因。

这说明在爱情关系里交流沟通是最重要的。那么，爱人之间要交流沟通什么呢？

当然是相互了解对方的想法、感受和一些心理的需求，也就是相互述情。述情的能力不是天生的，而是后天习得的。

什么样的人容易获得较高的“述情”能力？什么样的人又容易缺失呢？

## 什么样的人拥有述情能力

简单地说，一个人在学习说话的过程中，如果父母经常对他“共情”“述情”，很照顾他的感受，他的述情能



力就可能会较高。反之，就可能会较低。

一个小女孩儿在商场里跟爸爸妈妈走散了，这是她第一次跟爸妈走散，她会很害怕，也很伤心。到处惊慌失措地找爸爸妈妈的同时，她甚至会放声大哭，并大声地呼喊。

这个年龄的她，可能还不明白什么是害怕、伤心，这个时候，如果她的父母找到她后关心地问她“你是不是很害怕啊？”或“你是不是很伤心啊？”她就会明白原来刚才的那些感觉叫“害怕”或“伤心”，这样她慢慢就学会了为自己的感觉命名，长大后她的述情能力就有可能高。

反之，父母不关心她内心的感受，而是批评她为什么不听话到处乱跑，如果再指责她哭闹显得很没教养，影响了别人，她就会错失一次为自己的感觉命名的机会，因为父母的行为让她记住：哭喊是不对的，表达不开心的情绪是不应该的，也许她就会从此有意识地压抑真实的感受。如果她从来没有得到过这样的机会，长大了就不知道自己内心的感觉是什么，就可能在表达感情的时候词不达意。这就让她形成了一定程度的述情障碍，这样的人也当然容易在情感关系中遇到问题。

述情的能力要从小培养。如果年轻父母看到这本书，

一定要重视孩子的感受，让孩子学会和善于说出自己真实的感觉。这是在为孩子成人后的幸福播种。

爸爸妈妈如果经常向自己的孩子“述情”，孩子就会慢慢地学会把自己内心已经命名的感觉讲出来，真正地学会“述情”。

有一段时间，做培训师的万杰工作很忙，经常回家坐下时已经累得精疲力竭，连说话的力气都没有。还没有上幼儿园的儿子看到爸爸回来了，总想让爸爸陪他玩一会儿。万杰也很想跟儿子玩，但实在太累，想先躺一会儿，然后再陪儿子。

于是万杰对儿子说：“儿子，爸爸很想陪你，可爸爸工作一天了，实在是太累，浑身都是疼的，可不可以让爸爸先休息一下，然后再陪你玩？”

听完这话，儿子就不纠缠万杰，让万杰先休息。

没过几天，万杰从外面回来后又躺在了沙发上，儿子看到后马上跑到厨房跟他妈妈说：“妈妈，妈妈，你不要打搅爸爸休息。”

妈妈问他：“为什么啊？”

他说：“因为爸爸太累了！”

儿子已经学会替万杰“述情”了，当然，实际上他是

先有了与万杰的共情，才会替万杰述情的。孩子的述情和共情能力就是这样得到培养的。大人经常给他述情，告诉他自己的内心感受或者关心他的内在感受，他就会受到影响，并发展出这些能力来。

又过了一段时间，到了冬天，有一次万杰一家人步行去附近的商场，路上看到一对老夫妻在人行道上乞讨。给他们一些零钱后，他们刚要离开，儿子问万杰：“爸爸，能不能把咱家的房子给他们一套？”

万杰说：“为什么呢？”

儿子说：“因为看到他们挨冻我心里很难过啊！”

当然，万杰并没有把房送子给老人一套，而是告诉儿子，同情是一种美德，但要在自己力所能及的范围内帮助他人。儿子的话很天真，但说明他已经学会述情了。

会述情的人，就是这样学会表达的。他们在成长过程中，爸爸妈妈等身边的人经常给他们述情，他们受到周边语言环境的影响，慢慢地学会了。

有些家庭几代人都不會述情，因为他们都成长在一个不会述情和共情的环境中，人与人之间不照顾彼此的感受，而是更多地讲对错，分是非，排辈分，延续上一代家族的沟通方式。

成长在这样家庭的人，除非后天刻意地学习和练习，

否则很难习得这种能力。这种能力的缺失也会在家族中继续存在。从这个角度，可以看到情商和爱的能力是会通过家庭成员之间的沟通和互动传递给下一代的。

人们也很有必要在后天学习和练习自己表达自我的能力，有了这些能力后，也都会通过语言环境遗传给一代又一代的子孙。所以，一个人是否拥有爱的能力绝不只是自己的事情。

而这种能力，更是在各种人际关系里，特别是爱情的关系里需要的重要能力，是让人幸福的能力。因为对于不会表达自己内心感受的人，人们较难了解他真实的感受，就不知道如何对待他。

有谁愿意拒绝幸福呢？为了自己和身边人的幸福，请从现在开始，重视述情，多多述情，帮助你爱的人述情。

## 述情为爱你的人画出地图

通过述情，人们告诉对方自己喜欢什么，不喜欢什么，希望如何，不希望如何。这等于给爱人指了一条正确关爱你的线路，清晰得就像一张线路图一样，遵照它，爱

人就可以知道应该如何爱你。

早上，维国从外面买了一些早点回家，其中的馅饼是他特别喜欢吃的，但他不知道妻子喜不喜欢，他给她留了一半，妻子从厨房里出来看到馅饼时说：“这个我没吃过，老公你真好，什么都给我留一半，我好开心！”

听完这句话，维国感觉到，原来让妻子感到幸福是如此简单，只需要时常这样做一些温暖体贴的小事情。其实，这是妻子通过“述情”，给他指明了爱她的方向。

自己喜欢的未必就是别人喜欢的，别人喜欢的也未必是自己喜欢的。“述情”可以快速地了解自己的心理特点，进而掌握与自己相处的窍门。因为有了爱的线路图，爱人就可以按照指引到达自己内心的最深处，让自己感觉到他深深的爱意。

人的特点的确是不一样的，尤其是一些女性，常常不把自己喜欢什么、不喜欢什么告诉对方，反而让对方去猜，对方猜不对时还会生气。恋爱初期的女性尤其常见这种表现。有的女孩在约会时，让男孩选餐厅，告诉男孩“随便”，结果男孩一头雾水，费尽心思挑选了浪漫的西餐厅，结果女孩并不喜欢那里的食物。有的女孩希望男孩送自己礼物，却又怕说出来自己想要什么显得不够淑女，

或担心对方误解自己贪图物质，结果男孩送出各种礼物，很多都不是她想要的。许多女孩因为类似的事情生气，认为男孩不爱自己，不理解自己。

“爱我就应该知道我在想什么啊！”

我听过很多女孩说出这样的话！

怎么可能？爱人是被她吸引才会跟她在一起，但被她吸引并不代表了解她。真正能做到知道她经常在想什么，一定是需要她经常告诉爱人自己的想法，经常“述情”。时间久了，爱人对她多数的想法和性格特点都了解后，才能做到她想要的默契境界。

还有些夫妻，虽然在一起生活了很多年，虽然因为相爱而结婚，但彼此并不真正懂对方，也不主动打开自己与对方述情，结果都会抱怨对方不懂自己。如果不告诉对方自己的真实内心世界，他又怎么会懂呢？

不要以为两人一相爱就会彼此很懂对方，相爱和懂得，这完全是两码事。坠入爱河很多时候是荷尔蒙在起作用，而两人彼此都很懂对方的爱情关系是通过彼此不断述情来达到的。

曾经一个年近四十依然单身的男士告诉我说：“我希望能找到一个心有灵犀的伴侣。”

天哪！哥们儿，你不是一个人！人人都想追求心有灵

犀的爱情，殊不知这样的爱情是要经过长期的磨合和经营才能达到的。当两人都经常向对方敞开自己的内心感受，经历一定的时间后，两人感知对方的感觉就像了解自己一样容易，心有灵犀就产生了，两人也就真正地“合二为一”了。

## **你的苦乐我可以懂：述情带来理解**

述情原本不是所有人都擅长的，很多人不会，因此也在生活中制造出来很多问题。比如误解，比如冷战，比如争执，比如反目成仇。要知道在各种感情关系中，述情都是很管用的，并且效果非常好。

经常有人给我写信，告诉我关于他们练习爱的能力后生活中发生的各种变化。大家告诉我，爱的能力不但影响到了他们的爱情，还影响到了他们跟朋友的关系，跟同事的关系，跟父母的关系。很多人都发现自己的人际关系好多了，和周围的人相处更容易，合作更顺利、更愉快了。这和大家学会了述情密不可分。

## 述情可以让父母不再急着催结婚

曾经有一个外地来北京工作的男生，他是家里的独生子，事业已有起色，年近三十，未婚且没有女朋友。

在北京这座一线城市里，男人三十岁左右没有结婚算是正常，但在他老家，跟他同龄的男人基本上孩子都会打酱油了，身在老家的父母为此非常着急。

特别是母亲，几乎每周一个电话，催儿子早点找对象结婚。发现催了一段时间根本没有效果，母亲的电话就更多了。

又过了一段时间，母亲发现还是没有效果，更加着急了，干脆买张火车票来了北京，一门心思监督儿子找对象。但找对象不是一天半天就能解决的事情，来了几周发现儿子还是“不听话”，母亲越发着急。这一着急不要紧，胸口开始有些疼痛，心脏出了问题。

儿子学习了述情以后，回家对着母亲声情并茂地一顿述情。母亲的病情很快就有了好转，并决定回老家等儿子的消息，不再天天待在北京催着儿子结婚了。

儿子到底跟老母亲说了什么，这么快就扭转了老人的想法？

这要先从母亲在老家打电话时开始讲。母亲天天在老



家打电话催儿子结婚，儿子的答复是：“我都这么大了，不用你们操心了！”这等于对老人说：“你打电话是没有用的，我是成人了，不会听你们的了。”

从母亲的角度来看，打电话给儿子是希望儿子能够重视结婚成家这件事，并且加快步伐早点落实。

儿子的一句话，让母亲感觉自己打电话这个行为催儿子找对象结婚是无效的。儿子并没有因此而开始加快步伐，所以母亲要加大行为的力度——来北京监督。结果她发现儿子还是那句话，自己的行为还是无效的，着急加失望，最终导致心脏病发作。

其实母亲打电话对儿子是有用的，接到母亲的电话，儿子的心里非常着急，已经加快了步伐积极行动，频繁约会。但直到母亲来北京，他都没有把自己的感受和做法告诉母亲。

后来，他学会了如何述情，回家就告诉母亲：“妈，我知道你这么做都是为了我好，我知道你很着急，我也非常着急，天天都在网上找对象，还参加交友活动，甚至都报了培训班学习怎么谈恋爱。你放心，我一定抓紧时间给你找一个满意的儿媳妇。”

儿子告诉了母亲自己的感受：“也非常着急”，并且告诉了母亲自己每天做的事情和对未来的决心。母亲

一下子就发现自己的行为是有效的，母亲的需求得到了满足，也就不再着急催儿子了。放心了，自然病也好多了。

看到效果已经出来了，继续留在北京也就没有什么必要，母亲就放心回家了。

这就是述情的作用，看似很简单的几句话，却可以起到很大的作用。让妈妈知道儿子的心情和状态，进而不再替儿子着急，也让妈妈的身体恢复了健康！

## 述情让她多分一间房

这些年来，我听到大家讲练习述情后产生了意想不到的故事很多，五花八门。其中有一个给我的印象很深，这是一个跟房子有关的事情。

阿兰，有一份很好的工作，她所在的单位可以分房子。

一天她接到通知，单位决定给她分一套一室一厅的房子。但她了解到一起分房的其他同事分到的都是两室一厅，原因是别人都已婚，她未婚，而她所在的单位同样工

作年限的人中，基本都已经结婚了。

她感觉有些不公平，她想：我又不是自己乐意单身，只是暂时没有找到对象，却在分房时受这么大影响，那不是等自己结了婚才给调两室一厅呢？

如果调，那现在自己的装修不就浪费了吗？如果不调，那真的很不公平。抱着试试看的心情，她找到主管领导去述情，结果很出乎她的意料，领导答应给她调一个两室一厅的房子。

看到这个故事，如果你是她，你找到领导时会怎么说？

为了能帮助你很好地练习述情，你最好自己先想一个答案再往下看。

你的答案：

---

---

---

---

我猜，如果对述情没有一定的了解，有的人可能会这样说：

“领导，都是一样的工作年限，别人分的都是两室一厅，我分的却是一室一厅，我觉得这太不公平了！”

要知道，这句话是很好答复的：

“什么公平不公平？领导班子研究后就是这样决定的！”

往下你可能就要问，以后结了婚还给调不给调？要知道调或不调都不是她理想的答案。

那么，阿兰是如何说的呢？

她使用的是标准的述情句型：

“领导，都是一样的工作年限，别人分的都是两室一厅的房子，我分的却是一室一厅，我感觉很委屈！”

对比一下前后的句型，看看有什么不同？

对了，区别就是“不公平”和“很委屈”，说“不公平”是在指责领导，说“很委屈”是表达自己的感受，并没有指责领导，这就是述情和指责最重要的区别。

单位领导，虽说是上下级关系，但一起工作多年也是有感情的，当你跟领导说“不公平”时，就没有讲感情，是在讲理。很明显，领导总是有理的。

但对领导说“很委屈”，是在讲情。很多时候，会做领导的人还是很讲情的，所以就有了调房子的事情。

述情就是这样，在爱人、亲人、朋友、同事关系中都是可以用的，并且都能起到很好的效果。

述情和本书第一章里所讲的有爱的能力的人不讲

“理”而讲“情”是一致的，是的，“述情”是讲“情”的具体操作和体现。

## 真实与准确：述情的两个基本功

在电视剧《李小龙传奇》里，李小龙拜叶问为师，向叶问学习咏春拳，但叶问每天给李小龙布置的练习任务却是扎马步，也称站桩，李小龙觉得这种练习太小儿科，有大材小用之感，于是很有情绪。叶问跟他说了这样一句话：“练武不练功，到老一场空。”

练习武术的人，都要从马步开始练起。马步都扎不好的人，学习了再多的套路，到实战时，也是难以打赢对方的。

述情作为情感关系中一种重要的沟通能力，跟练习武术一样，也是需要重要的基本功的。

述情有两项重要的基本功，如果没有练好它们，要么该述情的时候原来惯用的语言风格又出来作怪干扰情绪，要么述情出来的语言并不准确，也就达不到想要的效果，所以，要想成为一个述情高手，必须从这两项基本功开始练起。

## 分清事实与想象

建议你大量进行述情的练习和体验。可以有意无意地把同事、亲人、爱人当练习对象，请你告诉对方你对他所做的某些事或某件事的感受。

如果对方听了你的述情感觉很不舒服，请你自我检视，多数是因为你的述情不标准，你说的并不是事实，或者不够客观。

在情侣和夫妻的对话当中，很多内容不是事实，直接就会导致对方的反对，感觉夸大或扭曲了事实，会激起对方反驳的欲望。

一对夫妻在对话，妻子说：“结婚这么多年，我们总是过年的时候回你家！”

丈夫马上反驳：“刚结婚时不是有几年在你们家过的年吗？怎么能说‘总是’？”

妻子说：“反正去你们家多！”

丈夫说：“那你也不能说‘总是’啊！”

妻子的话马上引起了丈夫的不满，因为丈夫感觉妻子在夸大事实，两人讨论的焦点已经从回谁家过年更多，变成了对妻子说话方式的争论。本来妻子很有主动权的一个

话题，却因为自己说的不是事实，变成了丈夫对自己语言表述不准确的攻击。

类似的事情在人们生活中时常发生，这都源自人们有时说话不够客观，触动了对方的负面情绪。

有一年春节，我去朋友家里做客，夫妻俩想跟我探讨一下夫妻经营之道，其间说了很多内容，有一次我们聊到了关于夫妻谁辅导孩子做作业。

妻子说：“他从来都不管孩子！”

丈夫马上反驳：“是‘从来’吗？你这个没良心的！”

妻子说话过程中用了一个意思比较绝对的词“从来”，丈夫就发起了反击。因为说丈夫“从来”不管孩子明显是不客观的，所以没有起到较好的效果，也引起了丈夫对她说话严谨程度上的反驳。

述情的第一个基本功，就是说话要客观，说出来的必须基本都是事实，而不是用“从来”“总是”等词来以偏概全，这样容易引起双方的分歧，或引起对方的不满，进而使矛盾升级。

可什么是事实呢？

这是一个很多人看似明白，其实并不一定明白的问题。

事实往往是一个动作、一种声音、一个场景、一件事的经过、一个结果等客观存在的，或者是可以具体衡量的，比如经过的时间、钱的数量等，或者是经过验证的别人内心的想法或感受。

在课堂上，我经常举起右手做招手状，请大家说出自己看到的事实是什么。

我听到的答案经常是这些：

“叫人。”

“叫出租车。”

“打招呼。”

其实，这些都不是事实。都是大家对“我的右手举起来在动”这个动作的自我演绎，都是大家从自己的角度，以自己的经验在脑子里演绎出来的，不是事实。

当然，在课堂上，我举起手来的用意是举例子，而当时的事实是“我的右手举起来，手指在上下摆动”是一个动作。

事实往往是客观的，而不是主观的想象，那些“招手，叫出租车，打招呼”都是大家的主观想象，不是事实。

当然，如果我站在马路边做招手状，来了一辆出租



车，我坐上去走了，那“叫出租车”就是事实了。

区分想象与事实的练习：

现在你可以做一个练习，来感受一下事实和想象的区别。

假设你现在坐在屋里看书，忽然听到窗外传来“嘣”的一声响。

你只是听到响声，并没有看到具体是什么在响。也许你马上认为是放炮的声音，或者车胎爆了，或者是打枪的声音，其实都只是你的想象。只有你经过察看确认后，才能断定你的判断是否与事实相符。

事实就是窗外传来“嘣”的一声响。

这就是述情的基本功，能够分清事实是什么，而后述情时，用事实说话，而不是自己的主观想象说话。

再来看个案例。

有一个女孩说：“我知道我的老师喜欢我，每次他上课时总是刻意从我身边过，上课时也总是偷偷看我，看到我他就脸红，他就是喜欢我。但是我打他电话他又不接，发短信也不回。”

很明显，在这个女孩的描述中，大量的内容都只是她

自己的主观想象而已，并不一定是事实。也许老师只是偶尔从她身边过，她却认为是刻意；也许老师是偶尔无意看看她，她却认为是偷看；也许老师是别的原因而脸红，她却认为是因为她。

这是很常见的“单相思”，没有什么好与不好。但如果执着于此，认为所有的想象和假设都是事实，进而做出一些令人匪夷所思的行为，就值得注意了。比如像杨丽娟追求刘德华那样的行为，已经和心理问题挂钩了。

要注意，在病态和健康的人中间，并没有一条特别清晰的界限，只是人为地定了一些标准。如果标准定得严些，这很可能已经是病态的了。

在这里探讨这个故事，是希望告诉大家，述情需要保持客观，判断人和事也需要客观。一个人越客观，就离病态的方向越远。

能保持客观，清楚地知道客观事实和主观想象之间的区别是述情的基本功，也是需要经常练习的。方法很简单，就是当你尝试对一件事情作出描述时，问自己：我说的是事实吗？

比如，回想一下上一次跟你的爱人拥抱距离现在有多长时间了。

以“天”为单位来形容，比如七天，这是一个事实。

以“小时”为单位来形容，比如十二小时，这是一个事实。

但用含糊的词，比如“很久”就不够客观了，容易引起分歧。所以在述情时尽量用准确的词，而不是“很久、总是”这类含糊的词，这样才不容易引起对方反驳，因为你所说的是客观事实，无法反驳。

表达时要尽量使用清晰的描述，不要把自己的想象当成客观事实，尽量说出具体的衡量单位。这是述情的第一个基本功——说事实，有了这个基础，人们在述情的时候就可以减少对方反驳的机会，也就提升了述情的质量，使自己成为一个述情高手。

## 准确描述出自己的情绪

述情作为一种沟通能力，其最大的特点是要经常说出自己的感受。所以在述情时，你必须能觉察到自己的感受，然后准确地把自己的情绪感受描述出来，才能真正地让对方理解自己，这是述情的第二个基本功。

情绪作为人类心理的重要功能，是时刻都存在的，并

会随着生活中发生的各种事情有起有伏，可是有的人能够时刻觉察到自己的情绪，有的人觉察不到。觉察到情绪之后，有的人能够准确地描述出自己的情绪感受，有的人却说不出出来，或者说出来的情绪词很模糊。

比如：有的人经常会说“不舒服”，丢东西了说自己“不舒服”，被冒犯了也说“不舒服”，被冷落了还说“不舒服”，挨批评了也是说“不舒服”。这样的表达虽然是在表达自己内在的感受，但因为用词都是“不舒服”，别人会觉得，这个人怎么这么多“不舒服”？别人并不明白你的感受到底是什么。

“不舒服”虽然是一个负面情绪的词，但这是一个颗粒度很大的词，伤心可以说是“不舒服”，委屈也可以说是“不舒服”，尴尬也可以说是“不舒服”，几乎所有的负面情绪词都可以用“不舒服”来替代，但常用“不舒服”，也真的让别人“不舒服”。

在述情的时候，如果使用更准确的词，会更容易获得别人的理解，而不会引起别人的“不舒服”。因此，人们需要学习使用这些很准确的，颗粒度小的词，比如，伤心、委屈、尴尬、焦虑、担心、后悔、内疚、无助、失望、恐惧、嫉妒；欣慰、欣喜、惊讶、自豪、惬意、高兴、兴奋、激动、爽、爱，等等。

在述情的过程中，使用情绪词有一个基本的原则：与关系越近的人述情使用的词越准确，颗粒度越小；与关系越远的人述情，使用的情绪词越模糊，颗粒度越大。因为，关系越近的人越在乎自己的内在感受，而关系越远的人越不在乎。

为了练习自己准确描述情绪的能力，你可以时常问问自己：我现在的感觉是什么呢？用最准确的情绪词描述应该叫什么？

很多人在练习期间，经常出现一个奇怪的“失语期”。当然不是得了失语症说不出话来了，而是当大家想要说一句话时，会反复思考：这句话用述情的方式应该怎么说？应该使用哪一个情绪词来描述自己的内心感受才更准确？

人们开始学习述情时，由于和平时的说话习惯不一样，要努力寻找合适的措辞。所以，需要思考几秒钟才能说出来，就好像不会说话了一样。但这种情况一般也就持续两三周而已，过了这一期间，述情就变得非常自然了，人们往往能在第一时间就准确地说出来自己的感受。

## 六种句型练成述情高手

述情是用不伤害关系的方式表达出自己真实的需求、感受和想法。情感关系里只要使用这样的方式去跟爱人沟通，就不会轻易伤害两人的关系，却可以达到沟通的目的。

练习述情，在练习好前面说的两项基本功后，可以从下面的六种句型开始模仿。在练习的过程中，刚开始可能感觉像是鸚鵡学舌，自己都有点不适应，但只要坚持一下，慢慢就熟练了，并且熟能生巧，时间久了你自己就可以组织句型随意述情了。

一个朋友曾经向我描述过他第一次学习述情时的场景：

一天，他下班回到家里，看到妻子做了他最喜欢吃的凉拌面，他组织了一下语言（他还在述情“失语期”），对妻子说：“回到家里就可以吃到我喜欢吃的面条，我感觉太幸福了。”

她说：“哦，原来让你幸福是这么简单啊，那以后没事就让你幸福幸福！”

所以，他在以后的日子里吃到喜欢的饭菜概率越来越高，两人的关系也越来越好，生活也真的感觉越来越幸福。

说出理解和感谢对方的话，往往能在拉近和改善两人的关系方面产生很好的促进效果。所以，人们需要有第一次的突破。当人们一次、两次地突破自己，并看到自己述情后的效果，慢慢地就会愿意更多地使用这样的沟通方式。时间久了，就自然成为一个述情高手。

在接下来的内容中，我将把述情的六种句型一一分解开来介绍一遍，方便大家练习。但这不是说只有这些句型才是述情，只要人们的表达使用的是不伤害关系的方式，又表达了自己真实的需求、感受和想法，就是好的述情。

## 让自己得到更多爱的一个句型

**句型一：当自己心情不好的时候直接告诉对方。**

很多人在生活中的习惯和这个句型表达的特点是相反的，比如人们常说“报喜不报忧”。这是很多人从小所受的教育导致的，很多人的信条就是不要把负面情绪带回家，就算自己在外边再痛苦，也不在家人面前表现出来。

可如果自己内心很痛苦，又刻意隐藏，爱人怎么能知道自己心里想的是什么呢？

当人的内心痛苦时，是极其需要人来安慰和理解的，

就像孩子在外面受了委屈或欺负回家找妈妈诉说一样。情感关系中有痛苦的一方是需要对方像妈妈或爸爸般呵护的，当一个人的内心痛苦没有被爱人感觉到时，爱人也就不知道他是需要呵护的。

假如有这样一个场景：

丈夫去某部门办事，受了不少刁难，心里很憋屈。但回到家里时，为了不让自己的心情影响到家人，他进门后看到妻子的一刹那，把自己的情绪压抑到了内心，然后装作很高兴的样子跟正在看电视的妻子打招呼。

全部注意力都在电视剧里的妻子当然对丈夫心里的委屈全然不知，所以她还像平时一样对待丈夫，自己坐在沙发上抱着绒布玩偶看电视。指挥丈夫帮她从冰箱里拿水果，紧接着又让丈夫去厨房烧自己喜欢吃的菜，一点也没有照顾到丈夫的心情。

丈夫在厨房里烧菜，心里的憋屈更加严重，心想自己在外受别人刁难，回来妻子也没有注意到自己，还对自己使来唤去的，心情更加不好。他感觉妻子好像不爱自己，只爱她自己。

就这样，当丈夫心情不好时，不告诉妻子，注意力不在丈夫身上的妻子就可能照顾不到丈夫的心情，还会



向丈夫继续索取关怀。这样就可能使丈夫的心情更加不好，不利于丈夫从坏心情里走出来，进而还可能影响到两人的关系。

想象一下，如果丈夫把自己心情不好的事情告诉了妻子，妻子也许会马上会从沙发上站起来，给丈夫倒一杯水，然后耐心地询问丈夫发生了什么，体贴地给予照顾和安慰，更不会使唤丈夫为自己洗水果、烧菜了。

在职场中，职业的素养要求人们不要把自己家里的事情带到工作中，也就是说一个人心情再不好，也要好好工作，面对客户时也还是要面带笑容，这是要人们压抑自己的负面情绪，这已经让人很累了。

如果回到家里，人们还是保持这样的职业素养，不把单位里的负面情绪带回家，那就是说让人们回到家里也不要放松自己，也要很累地生活。回家还有什么意义呢？家不就是让人们放松、休息、愉快、调整自己的地方吗？

所以，如果你的心情不好，在见到爱人时，试着告诉他事实，他就可能会照顾到你的心情，更加呵护你。这样可能让你更快地从负面情绪里出来，也会让你的爱人更加理解你，更会给你他的关怀。不要怕影响到他，作为你的

爱人，用他的力量让你快乐，是他愿意做的事情。

比如这样说：

我今天工作太累了！

我今天心情不是很好！

我今天感觉很失落！

## 让爱人越来越懂你的一个句型

**句型二：当爱人让自己感受不好（或好）时，告诉爱人自己的感受。**

每个人身上多少都有一些情绪按钮，当对方触碰它们的时候，可能就会很不愉快。如果对方知道了这一点，就会注意，不会轻易触碰。

我们需要通过这个句型来告诉别人，自己对某些行为或语言有不好的感受，让对方以后多注意，不再重复这些行为或话语。

或者说，别人的一些行为或话语之所以给自己带来了不好的感受，是因为自己的特殊性，受不了这些行为或语言，人们需要告诉别人自己的这个特点，好让别人照顾到自己的心情和感受。

在生活中，爱人如果做了一件事情或说了一句话，让自己感觉很不愉快，我们一般有两种做法：

一些人忍着，把不快的感觉压抑到内心深处，委曲求全。

比如，最近几个周末，丈夫基本都会出去跟朋友玩，妻子对此有情绪，但选择了忍。

看起来妻子是个能忍的人，但这样做了之后，丈夫可能不知道妻子接受不了，下一次丈夫可能还会这样做。所以，妻子要很多次地承受这种感觉。

当有一天妻子实在承受不了，就可能对丈夫大发雷霆。这时丈夫就困惑了，他会想不明白，为什么以前妻子都能接受，而这次就接受不了呢？

还有一些人常用的方法是发飙，指责或抱怨对方，甚至攻击对方，这样的人可能会这样说：

“一天到晚看不到你的人，只知道和你那些狐朋狗友混，你心里还有我和这个家吗？”

这样说完妻子内心是很爽的，但说完之后丈夫的心理感受可能与妻子离得更远。

因此，这两种方法都不是最好的。最好的方法是妻子告诉丈夫自己的感受，使用述情的两个基本功：事实+感受。

事实：“最近几个周末，你都跟朋友在一起过。”

感受：“我感觉很失望和生气！”

清楚明白，对方知道你因为什么而有怎样的体验。

再来看前面提到那位分到两室一厅房子的单身女孩，她对领导述情时的事实和感受分别是什么。

事实：别人分的是两室一厅，而我分的是一室一厅！

感受：我感到很委屈！

只是描述事实+感受，并没有指责领导这样做不公平，所以领导才会照顾她，给她调了一套两室一厅的房子。

述情就是这样：只说事实+感受，就能起到很好的效果，既让对方明白了自己的感受，又不会伤害两人的关系。述情是在情感关系以及工作关系、朋友关系等各种人际关系中的最佳沟通方式。

现在你可以找人做做练习：

回想一下，找三件别人做了令你感受不好的事情，使用事实+感受的方式，告诉他。

1.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

2.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

3.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

还有一种情况，就是当爱人做了一件令自己很开心的事情时，如果这件事情是你很希望他做的，也需要使用这个句型，告诉他自己很喜欢他这样做。他就会受到积极影响，他会明白做什么能让你开心，他就对强化与你的亲密关系有了行动指南，他的这种行为就会慢慢地越来越多，而你自己就会有越来越多的幸福和开心的时刻。

傍晚，范明下班回到家，妻子正在做饭，他赶忙到厨房跟她一起做，妻子洗菜，范明切菜、炒菜，他们一边做饭，一边交流女儿的学习情况，饭做好之后，妻子对范明说：“我们两人在厨房一边做饭一边聊天，我感觉非常开心！我很喜欢这种感觉。”

范明为什么到家就会进厨房跟妻子一起做饭呢？就是因为范明以前这样做时他妻子说过这样的话，他知道自己这样做妻子会很喜欢，所以才会到家就刻意进厨房。

这也意味着，当自己的爱人做了一件自己很喜欢的事情时，如果不及时说出自己的感受强化一下，爱人就不知道自己是很喜欢他这样做的。以后这样的行为就可能出现太多，而自己述情之后，这样的行为可能就会

越来越多。

当然，这时的句型也是一样的：事实+感受。

现在，马上在你身边的人身上练习一下这个句型吧，  
当他们做了令你高兴的事时，告诉他们你的感受。

1.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

2.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

3.事实：\_\_\_\_\_

感受：\_\_\_\_\_

## 让人由强势变温柔的一个句型

**句型三：告诉爱人自己的需求，而不是解决方案。**

几年前，军伟家有一台以前工作中淘汰下来的台式电脑，显示器是那种又笨又大的老式版本，这台电脑放在家里没什么实际用处，慢慢地就成了他儿子的玩具，用来看动画片或上网打游戏。

有一天晚上，军伟看到儿子又在用这台电脑玩游戏，

眼睛几乎都要贴到电脑显示器上去了。他很担心这样对儿子的眼睛健康有危害，矫正完儿子的坐姿后，军伟走到客厅跟妻子说了一句话：“我明天要去买个液晶显示器！”

· 妻子马上大声反驳：“买什么液晶显示器？我们都有笔记本电脑，你是不是钱多得没地方花了？”

妻子开始攻击军伟了，这件事看起来好像是她不够有耐心。没错，她的耐心是差了点儿，但军伟说的这句话也难免让她不理解军伟。因为军伟只是说出了自己的解决方案，没有说出自己的需求。

这就是很多人平时说话时存在的问题，总是把自己的决定或者解决方案说出来，而说不出自己的需求。这样做的结果是对方很容易错误理解说话者的意图，进而产生矛盾。

当军伟意识到自己没有把需求说出来，他告诉妻子，之所以想再买个液晶显示器，是因为担心现在的显示器对儿子的眼睛有伤害。

当军伟的妻子明白原因以后，她说：“那还不简单，把这台电脑收起来，不给他玩不就是了。”

听完妻子的话，军伟发现，其实妻子的解决方案比自己的更好，换个液晶显示器可能辐射会小些，对眼睛视力的影响也小些。但可能就是因为这样，儿子再玩电脑时反

而会没有顾忌地长时间玩。这样一来，对健康的伤害也许反而会更大，后来他们采取的解决方案是把那台旧电脑收起来，根据儿子的兴趣为他报了钢琴课和足球小组，需要用电脑的时候，让儿子用父母的笔记本电脑。从此以后，儿子就很少再玩电脑了。

当人们把解决方案说出来后，它不一定是最优的，对方就只有同意和不同意两个选择。当对方不同意时，人们就容易感觉对方不理解自己。其实说话者也是有责任的，因为自己没有把需求讲出来。

所以，跟爱人沟通时，一定要经常把自己的需求讲出来，对方就会一起来探讨解决方案。

比如，军伟儿子玩电脑的事情，如果军伟先对妻子说：“儿子玩游戏时，眼睛离屏幕很近，我担心对他的眼睛和健康有伤害。”妻子就会跟他一起探讨怎么来解决问题。而军伟直接给妻子说出了自己的解决方案，妻子就只有同意或不同意他的方案。

一个人是强势还是温柔，其中的一个重要标准也是在说话方式上，就是看这个人经常说出自己的解决方案，还是经常说出自己的需求。那些说出解决方案的人，给人的感觉是强势的，而那些说出需求的人，总是给对方商量



的机会，甚至是让对方来主动满足自己的机会。

感受一下这两句话，看有什么不同的感觉？

给我倒杯水！

我渴了！

前一句是解决方案，感觉像是在命令对方，而后一句只说出了自己的需求，对方可能会说：“我给你倒杯水去！”当然，如果对方很忙，他也可能会说：“自己倒水喝去！”这时也要体谅对方。

说出需求还是解决方案，是非常重要的一个述情句型，再比如：

我们出去玩儿吧！

我有些闷了！

前一句是解决方案，容易引起对方的不理解，对方很容易说：“有什么好玩的？”但如果是说了后一句“我有些闷了”，对方反而可能会说：“要不我陪你出去走走！”

我们还可以把需求和解决方案同时说出来，前面说需求，后边说解决方案，这样也很容易被对方理解，比如，“我有些闷了，想出去走走！”

一个人如果经常使用这样的句型说话，对方是很容易理解和支持自己的。也就是说，有时别人不理解自己，可能是自己导致的。所以，在情感关系的沟通中，要使用这

样的句型以减少别人误解自己的概率，也减少两人争吵的概率。

女人如果使用这样的句型沟通，会显得更加温柔，并且说出自己的需求后，男人会想着如何满足女人。如果用心观察，人们会发现，那些很有女人味的女人，她们常常用这样的方式说话，很容易激起男人呵护照顾的欲望。这是很容易得到爱的女人。

当然，男人也是一样，经常使用这样句型的男人，也会让女人感觉你很好相处。

试试把下面的句型转换成述情的句型：

### 举例

解决方案：我们回家吧！

需求：我要收一封重要邮件！

需求+解决方案：我要收一封重要邮件！我们回家吧！

### 练习

解决方案：陪我去买衣服吧！

需求：\_\_\_\_\_（买衣服的原因）

需求+解决方案：\_\_\_\_\_ 亲爱的，陪我去买衣服吧！

解决方案：今天你做饭吧！

需求：\_\_\_\_\_（为什么需要对方做饭）

需求+解决方案：\_\_\_\_\_ 亲爱的，今天你做饭吧！

## 瞬间增强个人魅力的一个句型

### 句型四：说出自己喜欢的，而不是不喜欢的。

生活中人们会经常遇到这样的人，说话时说出来的都是自己不喜欢吃的，就是不说自己喜欢的，这样的人让人感觉很难相处。

比如一群人去饭店吃饭，上来几个菜，他指着其中的一个菜说，“这个菜我不喜欢吃”，一会儿又上来几个菜，他又指着其中的一个菜说，“这个我也不喜欢吃”。

在所有的菜里，可能大家都会有几个自己特别喜欢或不喜欢的菜。当这个人说出他不喜欢吃的菜时，大家会有一种指向这个人的反感，而他如果指着其中一个自己喜欢的菜说：“我很喜欢吃这个菜！”不提自己不喜欢吃的菜，大家对这个人的感觉会很不一样。

特别是对方说的那些消极的词指向我们时，我们会更

加不舒服。

比如：你穿了一件新衣服，你的恋人看到后说你这件衣服不好看，你可能就会有不开心的感觉。

总是说自己不喜欢什么的人，给人的感觉很消极。这是因为我们的潜意识排斥那些消极词，比如“不喜欢、讨厌”等，说这些话的人也会被我们的潜意识排斥。而总是说自己喜欢什么的人，给人的感觉是很热爱生活的。我们会感觉这样的人很好相处。人都喜欢接近心态阳光的人。

现实中很多人都没有意识到自己总是在挑剔。这样的人要想变得有魅力和好相处，只需把自己表达和评价时所惯用的句型改过来，说出自己喜欢的，而不是自己不喜欢的。

比如一个人面对朋友新买的衣服，如果说衣服难看，朋友会不高兴，但说衣服好看，又不是真心话。他可以说：“你穿那件衣服更好看！”

说的还是同一件事情，只是句型变化一些，你的感觉会很不同，这就是语言的魅力！

另一方面，当一个人总是说自己不喜欢什么时，他并没有告诉别人他喜欢什么，别人就不知道如何才能满足这样的人。所以，跟这样的人相处会有些累。

那些经常告诉别人自己喜欢什么的人更容易得到亲近和信赖，更容易相处。比如人们知道一个人喜欢吃什么样

的饭菜，请他吃饭时就很容易安排饭店；人们知道一个人喜欢什么样的礼物，给他送礼物就很容易送到他心里去；人们知道一个人喜欢玩什么，陪他玩时就很容易安排项目。

那些不经常说出自己喜欢什么的人，想讨好他都不知道门路，更不要说爱他了。

所以，在情感关系里，人们需要经常说这个句型，让爱人知道自己喜欢什么，想要什么，向往什么。这样不但他感觉舒服，而且知道如何做就能令你开心，他就能避免在猜测纠结上浪费时间。

想请吃饭时知道去哪里，想送礼物时知道要什么，想一起娱乐时知道安排什么项目。

这样的人是一个有魅力而又很容易爱的人，跟这样的人相爱会很轻松，这样的关系也很容易经营和维护。

现在回想一下，你平时都是怎么说话的，是说自己不喜欢什么更多，还是说自己喜欢什么更多？

下面的练习，可以帮助你养成说出自己喜欢什么的好习惯，试着把下面的句型转换一下。

### **举例**

原句型：我不喜欢吃咸的！

述情：我喜欢吃清淡的食物！

### 练习

原句型：我不喜欢嘈杂的环境！

述情：\_\_\_\_\_

原句型：我不喜欢看肥皂剧！

述情：\_\_\_\_\_

原句型：我不喜欢在大城市过春节！

述情：\_\_\_\_\_

## 让爱人愿意为你做事的一个句型

**句型五：使用“可以”替代命令。**

在情感关系里，人们还会经常有希望对方为自己帮忙的期待。这个时候，自己说的话使用什么样的句型，将影响到对方是否愿意帮忙。

比如：一个女人对自己的丈夫说：“老公，替我把车上的包拿回来！”

丈夫可能会想：为什么你自己闲着不去，非要我去啊。

但如果她这样说话，效果可能会很不同：

她对丈夫说：“老公，你可以替我把车上的包拿回来吗？”

一般这样说时，对方内在的答案是“可以”，因为妻子给了他选择的权利，他可以去也可以不去，他会感觉自己得到了足够的尊重。这是男人最需要的，因此，他去的概率会很高。

所以，在人们希望爱人做些事情的时候，要尽量使用请求的语气，句型里加上“可以”二字，并且以问号结束。

我的朋友夫妻二人，我春节去他们家时，当妻子抱怨完丈夫从来都不管孩子后，我问她丈夫：“如果你妻子说‘老公，可以辅导一下孩子做作业吗’，你会去做吗？”

丈夫立即说：“那当然可以了，关键是她从来没有这样说过。”

就是这样，当人们请求而不是命令时，对方反而更愿意去做，因为他的内心感觉是舒服的。

也许有人说，夫妻之间有必要这么客气吗？当然了，夫妻是相爱和相依的两个人，需要这份尊重，双方都需要尊重对方，而不是那么不客气。正所谓“相敬如宾”。

也许还有人会认为，夫妻之间这样说话很别扭，不自在，像跟外人沟通一样。这是因为自己不习惯，而不是不

需要，试着说一下，不习惯会慢慢变习惯的，当你习惯了这种充满爱与尊重的表达之后，用原来的方式说话反而不舒服了。

同样意思的词还有一个“能”，看起来意思是一样的，但没有“可以”的效果更好，因为“能”有两层含义，一层是意愿，即愿不愿意帮忙；第二层是能力，即有没有这个能力。使用这个词，很容易让对方听出质疑他能力的感觉，特别是那些害怕否定的人。

比如，你能去买点东西吗？

意愿层面：你愿意去买点东西吗？

能力层面：你有能力去买点东西吗？

容易让对方感觉在质疑他的能力。

所以，在请求对方帮忙时尽量使用“可以”，而不是“能”，以免引起理解上的分歧。

那么，如果把“可以”二字放在句子的最后呢？

“你去买点东西可以吗？”

感觉会比命令好得多，但没有把“可以”放在前面好，因为人的潜意识反应是很快的，可能对方在听到“你去买点东西……”还没有听到“可以吗”时，已经有情绪了。所以最好把“可以”放在前面来使用。

不管男人还是女人，想让爱人做家务、接孩子，为自



已辛苦一下做点事情，最好能够使用这个句型，感觉会很不一样，因为对方需要被尊重。

现在你可以试着练习一下，把下列句型转换成述情的这个句型：

原句型：买点水果！

述情：\_\_\_\_\_

原句型：扫一下地！

述情：\_\_\_\_\_

原句型：陪我出去逛街！

述情：\_\_\_\_\_

然后，你可以在晚上上床休息的时候，试试这个句型的威力。你可以刻意对你的爱人说：“亲爱的，可以给我按按背吗？”看看有什么反应？结果可能会让你感觉这个句型很好玩儿。

## 让沟通效果迅速提升的一个句型

**句型六：说出“我希望”，不说“你应该”。**

有一段时间，某卫视推出一档为婚姻加油的电视栏

目，我被邀请做情感专家。栏目请来的嘉宾都是已婚的夫妻，其中有一个环节是让双方互相跟对方说：“我希望你……”

这是个很棒的环节，因为这是一个很重要的述情句型，通过这样的述情可以让伴侣更加了解对方想要什么，进而知道自己如何做能令对方满意，达到的沟通效果非常好。

在生活中，人们一般喜欢说出的不是“我希望”，而是“你应该”、“你应该知道我喜欢什么”、“你应该早点回来”、“你应该多挣点钱”等。

“你应该”和“我希望”有什么区别呢？

虽然说的可能是同一件事情，但效果有着本质的不同。我们前面说过，人们做的所有事基本都可分为“正确的事”和“愉快的事”。“你应该”是从“正确的事”的角度讲，是讲“理”的，意思是对方应该这样做，这样做是对的，不这样做是错的，上升到了对和错的高度。而对错本没有绝对的标准，所以双方很容易发生争论。

但“我希望”不一样，“我希望”没有说对方不这样做是错的，没有评价对方，只是告诉对方我很希望你这样做。意思是这是我需要的你爱我的方式，是从“愉快的事”的角度讲，是讲“情”讲“爱”的。

做“你应该”的事情，对方的感觉是屈服，而做“我

希望”的事情，对方的感觉是因为你爱他，所以提要求。

比如：你应该早点回来！

对方听到这样的话，内在的声音可能是“谁规定的，我就应该早点回来”或者“我晚点回来，难道就错了”。

但如果你说“我希望你早点回来！”

对方的感觉是想要他早点回来是你的情感需求，如果他早点回来，那就是来满足你的需求，是爱你的体现。所以就愿意早点回来以让你感受到他的爱。

述情的魅力就在于此，同样的话，用什么方式述情，在情感关系里达到的效果非常不同。这是因为情感关系里讲“爱”要比讲“理”好。

除了使用“我希望”，你还可以使用“我喜欢”，效果也是一样的。

比如：你应该知道我在想什么！

听到这样的话，对方内在的声音可能是“凭什么我就应该知道啊”、“你不告诉我我怎么会知道”等为自己辩解的语句，这是因为这句“你应该”否定了对方，他要反击。

而如果你告诉他：我喜欢你能知道我在想什么。

对方可能就会经常注意你在想什么了，慢慢地随着他对你的了解，他就真的能经常知道你在想什么了。

“你应该”是在评价对方，潜台词是对方应该做到而

没做到，听起来还有点像指责。“我希望”和“我喜欢”则暗示，如果对方那样做了你会感觉他很爱你，所以前面是接受指责（也有点屈服的感觉），后一个是为了证明爱你。

总是说别人“应该”如何的人，头脑中有一个自己认为正确的世界，只要别人的行为不符合他的这个世界，就觉得别人不对。这其实是低情商的表现，也是情感关系里的大障碍。

很多伴侣的关系中都会出现一些问题，当自己不明白述情这个句型时，很多人都会认为是对方的问题。而真正理解了述情的各种句型后会发现，很多时候，两人之间的问题也跟自己的语言表达方式有关系。

能够很好地述情的人，对方很容易理解他，很容易知道如何做他就高兴，如何做是他不希望的。就会感觉他很好相处，他能成为一个很容易恰当地付出爱与得到爱的人。

当然，这里只是列举了述情的六个句型，最终在实际的生活中不可能这么教条地运用，把几种句型合到一起用，才会显得更加自然和流畅。

也不只是这六种句型才是述情，只要使用的是不伤害关系的方式，表达出了自己的需求、想法和感受，这样的语句就可以说是述情。

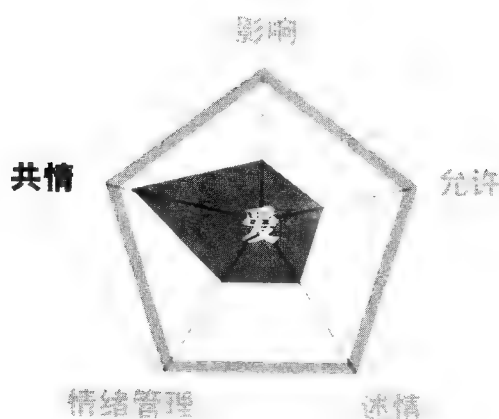
衡量一个人述情是否成功的最主要的标准是，表达完了之后，对方的心理感觉是离述情者更近了还是更远了。成功的述情能够达到的效果往往是更近了。

也有人在述情之后，看到对方行为上没有改变，就认为自己的述情是没有作用的。这是对述情的误解，述情只是一种表达方式，可以不伤害关系，让对方了解自己，而不是控制对方。不是说自己一旦述情对方就要改变，真要是这样就不是述情了，而是控制。

述情也不是万能的，并不适用于与所有人的关系。整体来说，跟一个人的关系越近越有必要述情，跟一个人的关系越远，述情的必要性越小，尤其是跟陌生人。很多时候，人们还是需要讲道理而不是述情，述情是与在乎你感觉的人的最佳沟通方式。

## 第四章

### 善解人意才会爱：共情





## 会共情，幸福才长久

我常常能遇到一些特殊的人，看到他们的表现，几乎可以预测出，他们在以后的婚姻里出问题的概率会很高，幸福的概率会很低。

从心理学的常识上说，情绪宣泄是一个很关键的环节，释放出压抑、委屈、悲伤、悔恨、嫉妒等情绪可以让人们彻底从过去走出来，疗愈内心的创伤。

经常会有人因为内心压抑太多的负面情绪而独自或在他人面前放声痛哭，这对于他们来说是让自己恢复健康身心状态的好方式。

但常常会有这样的人，在别人还在痛苦哭泣的时候，他们在旁边谈笑风生，讲些毫无关系的事情，或者自由自在地继续做自己的事情，根本不关心别人。

仿佛那些在他们面前痛苦哭泣的人不存在一样，他们一点也感觉不到他人的痛苦，或者说他们不理解。

他们不能感受到别人的感受，不能理解别人的内心感



受，极度缺乏共情能力，还有些人甚至已经达到情感冷漠的程度。这对于情感关系的经营是很危险的。

在他们以后跟爱人相处的过程中，也不能很好地理解爱人的内心世界，得不到理解的爱人内心痛苦时，就很容易去寻求别人的理解，婚外恋产生的概率就会非常高。

在情感关系里，共情能力是极其重要的能力，犹如核武器在武器领域中的重要性一样。

## 人人都想要个知心爱人

我曾经多次问一些未婚男性，你们想要找的女朋友最重要的三个条件是什么？

我得到最多的答案是：“年轻漂亮，温柔贤惠，善解人意。”

在人们找对象的过程中，择偶条件中，特别是男性对女性的要求中，一般都少不了一条“善解人意”，而女性也会要求男人能够“懂我”，懂我也就是要求男人能够理解女人，这和男人要求女人要“善解人意”基本上是一回事。

那么什么是“善解人意”呢？它又有什么用呢？

“善解人意”可以理解为“共情”，就是可以经常理解对方的内心感受并能照顾到对方的内心感受。

特别是当对方内心有不好的感受时，比如孤独、忧愁、害怕、困惑等等，善解人意的人会让爱人感觉到自己被理解，这等于在内心给了对方接纳和认可，使其感受到来自爱人的支持。基本上大家都愿意找这样的人做爱人，说明每个人都渴望找到一个有很强共情能力的爱人。

共情能力强的人，不但会是好的爱人，更会是好的父母，因为孩子的成长需要父母有非常强的共情能力。

婴儿在没有学会说话之前，跟父母的沟通基本都是通过表情、动作和声音进行的，共情能力强的父母能够通过孩子的这些表情、动作和声音感受到孩子的需要，进而去满足孩子内心和生理的各种需要。

比如：刚睡醒的婴儿躺在摇篮里乱动，也许是他感觉到了独自躺在摇篮里不安全，渴望到妈妈的怀抱里寻求保护，也许是饿了。

此时如果妈妈能够意识到婴儿的这个需求，把他从摇篮里抱到怀里来并满足他的需求，婴儿就立即感觉到了安全。

妈妈这个动作关系到孩子的安全感和心理特点的形成，而妈妈这种敏感地觉察孩子需求并给予满足的行为，

就是对孩子的共情。

男人也要有很强的共情能力。因为女人需要男人懂自己，懂自己的男人才能给女人很强的安全感，让女人甘愿放下所有顾虑，心甘情愿地跟他一起生活。

可是很多男人不但不懂自己的女人，他们甚至都不懂女人这一类人。总是把女人当成和自己同类的人看待，其实男人和女人，本不是一类人。

在男人的世界里，有着太多的对和错，原则和标准，而在女人的世界里，最重要的永远是情感上的认同和归属，女人需要一个在情感上懂自己的人。

我的一个好朋友快要当爸爸了，当他刚知道这个消息后非常兴奋和开心，对妻子也更加关心了。尽管如此，他还是很快就遇到了新问题。

他对我说，自从妻子怀孕之后，不知道是不是对她太好的缘故，她慢慢变得更加任性和不讲道理。想吃什么就得吃什么，想喝什么就得喝什么，并且得马上去买，晚买一天都不行，否则就哭哭啼啼地闹。

有一次是在冬天的夜晚，凌晨一点左右，他妻子忽然就想吃草莓。两人已经睡了，但她非要丈夫起床去给她买。丈夫觉得，这又不是什么重要的营养品，明天吃不

样吗？干吗半夜去买，又困又冷不说，也不知道哪里有卖的呀！

但妻子坚持要让他去买，他觉得她太任性了，不讲道理。两人为此吵了一架，妻子怀孕给他带来的快乐荡然无存，有的只是不解和无奈的痛苦。

其实这个男人哪里知道，女人在怀孕乃至生完孩子的一个阶段里，一方面由于自己要辛苦十个月为家庭带来一个孩子，另一方面由于体内激素的变化，内心也发生了一些变化，更加敏感脆弱，更容易受到情绪的困扰，特别希望自己的丈夫能够宠爱自己。

这样她们才觉得心理平衡，才觉得丈夫是真的爱自己，所以她们常常会提出一些在男人看来极其过分的要求。这是一种女人在特殊时期情感上的需求，哪来那么多对和不对？

但在有些男人看来，这是不讲道理，是任性和瞎胡闹。遇到这样的丈夫，女人是极其容易伤心的，会感觉这个男人不理解自己，甚至感觉这个男人不爱自己。

这样的状况对肚子里的胎儿也是非常不利的，一旦生完孩子，如果两人之间还是这样的状态，女人产后抑郁的概率也会大大提高。

在这个时候，即便男人不马上出去买草莓，也最好能

认可妻子当下的情绪，不跟她争执，哄哄她，也能让妻子感觉到被爱被理解。

有个会共情的爱人，自己可以经常得到理解，是每个人情感的基本需求。大家都想拥有一个共情能力高的爱人。

## **共情：你不做，会有人替你做**

共情，是情感关系中双方都需要对方做的事情。共情的能力，也是双方都需要具有的能力。如果你没有共情的能力，对方没有得到来自你的共情，放心，他并不会就此打住，通常会有人自动来替你为他共情。

弘晖自己创业开公司，但近来生意很不好，心情因此很低落，干什么事情都提不起精神，经常唉声叹气。

女朋友阿静本想安慰他，对他说：“做生意哪有那么容易，才遇到一点困难你就这样了，怎么做得了大生意？”

阿静的出发点是好的，是想激发男朋友的斗志，效果却是相反的，弘晖觉得阿静看不起自己，认为自己根本做不成大事。

他通过某个偶然的的机会遇到了另一个女孩，这个女孩不如阿静漂亮，也没有阿静在事业上做得优秀。

但这个女孩对弘晖说：“做生意嘛，总是有亏有赚，近来生意不好了你就好好休息一下，这些年创业你一直都很忙，也没有好好享受一下生活，要是你愿意，我可以陪你一起出去走走，散散心。”

虽然没有一起出去散心，但仅仅听完这个女孩说的这些话，弘晖就觉得总想跟这个女孩在一起。

人们几乎可以预测这个故事的结局，很有可能，弘晖会离开阿静，跟这个女孩在一起。

经常有失恋的女孩问我，为什么自己的男朋友会被一个看起来很不起眼的不如自己漂亮的女孩抢走，或者为什么自己的前男友，会愿意找一个大大咧咧的女孩，而不愿意跟温柔可人的自己在一起。

这或许就是因为她们有共情的能力，她们能让男人觉得被理解，能让男人在精神上产生依赖，向往跟她们在一起的感觉。

人的心理就是有这样的机制，当一个人内心有些感受和想法得不到理解的时候，除非走向抑郁或麻木自己的方向，否则人们就会去寻找可以理解自己的人。

特别是男人，他们不像女人，能找个闺蜜好友来倾诉，他们也不太愿意通过哭闹等方式来索取，更不会去找另一个男人来倾诉内心的苦闷。所以，当他们不被女人理解时，他们找到的通常是另一个女人，这也是我在大量接触各种婚恋问题的过程中反复验证过的一个现象。

不会共情的女人要清楚，一定会有人主动来替你共情。那是你最不愿意看到的场景。

男人也是一样，女人内心如果有不被你理解的情感，她会觉得你不懂她，有些女人会选择向同性好朋友倾诉，这可以起到释放心理压力的作用。但没有可以倾诉的同性好友呢？她们要怎么办？

瑾文是一个足以吸引任何男人的又年轻又漂亮的女人。她有着明星般的长相和气质，父母都是大学教授，从小受到了极好的教育，后来又在欧洲留学数年，无论言谈举止还是内在修养，都无可挑剔。

她嫁的丈夫是一个成功的私营企业主，家里有名车豪宅，配有保姆和专职司机，买东西可以不用考虑价格。她过着普通人一辈子也难以达到的富足生活。

但她不幸福，她毕业于著名的音乐学院，从小有着自己的音乐梦想，想成为一个音乐艺术家。但婚后丈夫却要

她做全职太太，不再让她从事这方面的工作。因为丈夫觉得他们不缺钱，不需要妻子再出去辛苦，在家享受自己的生活就可以了。

时间久了，瑾文开始发现自己内心越来越不幸福。她希望丈夫能懂她、理解她，支持她在音乐方面的发展，但丈夫明显不理解这一切。

整天在家无聊上网打发时间的过程中，瑾文在网上认识了一个同样是搞音乐的男性网友。对方是一个音乐学院的老师，非常理解她对于音乐的热爱，鼓励和支持她继续往这个方面发展，她觉得内心很温暖。

时间久了，瑾文发现自己爱上这个人了，但又觉得这样会对不起丈夫，所以她陷入了痛苦的挣扎之中。

人的内心里，不管是某种感受，还是某种愿望，都渴望得到理解和接纳。如果这些内心的力量得不到应有的理解，得到的反而是无情的压制，这些力量就渴望找个出口出去，来应对那些原本的压制。

瑾文的音乐梦想得不到丈夫的理解，她的感受就是丈夫不懂她的内心。即便有再好的生活条件，她也不会开心，并且她一定会去寻找一些能够得到理解的机会。网络恰是一个能很好地满足这个需求的世界。

当丈夫不能理解她时，很简单，她一定会看似无意地



“刻意”去寻找他人的理解和支持。当丈夫不能满足她被共情的需求时，她一定会找个人替代他，这是她内心的需要。所以《泰坦尼克号》中的女主角会义无反顾地离开富商未婚夫的怀抱，毅然投入屌丝男杰克的情网。

不管是男人还是女人，人们都需要有人能够理解自己，经常与自己共情，如果你的家人做不到，人们也会“巧合”地、“偶然”地、“意外”地遇到一些可以共情的人。

每个爱你的人也一样，如果他们内心的感受不能被理解，你不能与他们共情，他们也一定会“无意”间遇到可以跟他们共情的人，来替代无能力共情的人理解和支持他们。所以，想避免爱人有“婚外恋”的人，想拥有长久友谊的人，先成长自己共情的能力吧。

## **关注与认同：共情的两个基本功**

### **时刻关注对方感受是否良好**

共情和述情一样，也是有基本功的，缺少共情的基

础，在实际运用中就会做得不到位，或该运用的时候却想不起来。

共情的第一个基本功，是对情绪的关注，对感受是否良好的关注。

常有这样的人，别人心情难过哭泣时，他们会说，哭有什么用？难过有什么用？生活是不相信眼泪的，你现在不应该难过，应该去想如何解决问题。

这些人已经快成了机器般的“铁人”了，只想着理性解决问题，不关注对方的心情。

要知道，当人内在的情绪没有得到释放时，内心是非常痛苦的，通常也是没有能力解决问题的。人们往往只学习了如何解决“事”，而忽略了怎样关注“情”。事实是，“情”的问题解决不了，人解决“事”的能力是会降低的。

所以，人们应该遵循一个规律：先解决“情”再解决“事”，而非不考虑“情”，只解决“事”。

一个离婚的妈妈，丈夫很早就离开自己跟别的女人跑了，唯一的女儿长大后也不听自己的话。女儿是名牌大学的毕业生，长得很漂亮，却非要嫁给一个比自己大很多，没有学历又没有钱的男人。

妈妈非常生气，下决心不理女儿，也不接受这个女婿。女儿很痛苦，来到专业的情感咨询工作室机构求助，希望能得到帮助，让妈妈接受自己的婚姻。

为什么妈妈始终不接受女儿的婚姻？因为妈妈的“情”没有得到解决。妈妈的“情”到底是什么？

丈夫离开，女儿不听自己的话，这都意味着亲人的背叛。妈妈的心已经被两个亲人伤透了，这就是妈妈的“情”，是她内心的痛苦。如果妈妈内心的痛苦得不到理解、得不到释放，她就会一直坚持自己的想法。

只有得到理解，情绪得到宣泄，妈妈接受女儿的婚姻才能成为可能。

同时，也要引导妈妈理解女儿的“情”。女儿的“情”是什么？

一个名牌大学毕业的漂亮女大学生，为什么要找一个比自己大很多，没有学历没有钱的男人？

爸爸的离开让她对父爱有一种向往，所以她会喜欢比她大的男人，无意识地弥补缺失的父爱。

父母婚姻的失败，让她对婚姻和男人缺少信心。那些跟自己年龄相仿的优秀男人让她觉得难以信任，没有安全感，又渴望父亲般的爱，因此她要找一個跟自己的地位、学识悬殊很大的大龄男人，以外在条件上的差异弥补内心

的平衡。

而她所需要的这种男人找到她，也如她所愿，就像得到了宝贝一样，倍加珍惜她，她才会觉得安全。这就是她这个奇怪行为背后的“情”。

如果妈妈能够理解女儿的这种“情”，就可能会接受女儿，甚至会更加心疼女儿，因为女儿是她婚姻失败的受害者。

妈妈和女儿都有“情”的需求，但都在关注“事”，所以她们彼此不能理解。一旦彼此理解了对方的“情”，这件“事”也就不难解决了。

心理咨询师在做咨询时，是一定要与咨询者共情的。而且共情能力的高低往往决定了咨询效果的好坏，所以咨询师在做情感咨询的过程中，都很关注来访者的心情。

如果咨询师不能帮助来访者释放掉负面的情绪，就无法引导他们清晰地看清问题的本质，无法引导他们关注未来以及解决困扰他们的问题。

我常常会给寻求帮助的人一个问题：“现在感觉怎么样？”这是因为我必须确定他们已经从这种情绪里走出来了，我才能往下继续引导，让他们关注如何解决具体的事情。

共情的基本功要求人们在遇到一个人时，第一时间的反应是去关注对方现在的心情，用心刻意地觉察对方的感受。

只有时刻关注对方的心情，人们才能知道对方的感受有些什么样的变化。当对方心情不好的时候，及时地把握住机会与对方共情，能帮助对方打开心扉，解开心结。只有一个人愿意倾诉的时候，他的问题才能够逐步解决，也只有他面对一个真诚的倾听者时，共情的作用才能很好地发挥。当两个人通过共情深入准确地感受到对方的感受，双方就能够更加相互理解，增进关系的亲密程度。

练习的方式是这样的：

找一个小笔记本，带在身边，时刻观察和记录爱人的情绪，并向他求证。如果你还没有爱人，你可以记录你父母的情绪，或是兄弟姐妹的，或是同事、朋友的情绪。

请看下面的例子。

人物：妈妈

时间：晚上七点

地点：厨房

情绪：焦躁、心烦

求证：你现在是不是有些心烦？

## 练习

人物：\_\_\_\_\_

时间：\_\_\_\_\_

地点：\_\_\_\_\_

情绪：\_\_\_\_\_

求证：\_\_\_\_\_

这样练习三周后，你的共情能力会得到大幅的提高，你会发现自己的生活跟原来不一样。练习中对方的感觉当然也会更好。

在这个练习中需要注意，有些人会否定自己的负面情绪。我们明明观察到他有负面情绪了，但向他求证时，他可能会否定，尤其当对方是男性时。

你去问一个男性：“你好像不开心哦！”

他可能会说：“没有啊！”

这是因为有些人的自我要求就是“喜怒哀乐不形于色”，他们不愿意被人看出自己不好的心情，担心示弱和流露负面情绪会影响自己形象，所以会自然地否定。

发生这样的事情也没有关系，因为虽然对方否定，但他依然会感觉到来自你的温暖关怀，所以你所做的还是很有用的。

当然，遇到对方坚决否定的情况时，你最好不要追问

到底或一定要揭穿他。对方不想说时你就不要问了，这也是共情。

## 准确地描述出对方的内心感受

“深呼吸，再深呼吸……”

“现在开始放松你的身体……”

“当你的身体完全放松后，请你开始回忆一件曾经给你带来很大负面情绪的事情。当你回忆起那件事情后，请努力地去找那件事情给你带来的感觉，当你体会到那件事情给你带来的感觉后，你就点点头，我们就开始。”

这段导语能帮助你练习共情的另一个基本功：准确地描述出对方的内心感受。

你可以和家人或朋友一起练习，不断地说出各种你所认为的对方正在体会的情绪：“生气、绝望、担心、委屈、失望、伤心、尴尬、挫败、失落、自责、害羞、后悔、沮丧、愤怒”等。每说出一个词，练习者就要与自己内心的感受作对比，然后告诉陪练者，他说得对不对。

练习的过程中，你会发现这样一些规律：

1. 被陪练者说中的情绪马上就会减弱或消失。

2. 陪练者对自己的情绪描述得越准确，自己相应的负面情绪消失得越快。

3. 当所有的情绪都被说对了，自己的情绪就完全消失了，以后再想这件事情也不会有什么不好的情绪了。

4. 对于说对自己情绪的陪练者有一种亲切感，感觉他理解自己，对于说错自己感觉的陪练者有一种距离感，感觉他不理解自己。

这就是情绪的规律，从中可以看出共情的必要性。如果别人能准确地说出一个人内心的感受，这个人的负面情绪就会立即减少，并感觉别人很理解他，跟别人的心的距离会越来越近。

情绪好像一层层甲壳叠摞在人的身体里，说对一种就减少一层，而且每一层的情绪可能是不一样的。

在一次练习中，一个男人回忆起这样一个场景：

有一次他参加单位的职位竞选，进行了大量的准备工作，写了竞选的演讲稿，还让一个自己信任的上级领导帮忙看看演讲稿的内容。

结果在竞选演讲时，他发现自己稿子里的内容都出现在另一位竞争对手的演讲中，最后的结果是对方当选了，自己失败了。



他内心的感觉可能是气愤、失望、委屈、伤心、挫败等几种情绪的叠加。

练习时，当大家说出“失望”后，他失望的情绪就会减少，再说出“气愤”后，他的气愤也会减少，直至把他所有的情绪都说出来，他就会慢慢平静下来。

在情感关系中，如果你不能准确说出爱人内心的感觉，他会感觉你不理解他，进而会上升到你爱不爱他的层面。如果你能准确说出他的感受，他就会感觉自己的心和你的心很近。

这是非常重要的一个能力，但这是人们从小没有接受过的训练，很多人在这方面的能力是很低的，所以需要刻意地提升这种能力。

练习的方法和前一个方法是相似的，当你看到身边人的情绪处于非平静状态时，可以使用相对精准的情绪词去问他：“你是不是有些生气？”、“你是不是有些伤心？”、“你是不是觉得困惑？”

注意一个细节，你总结出的描述情绪的词语越准确，颗粒度越小，效果越好。所以要尽量挑选最适合的描述，比如伤心、尴尬、委屈、失望、自责、无助、失落等，而不是永远使用“你是不是有些难过”这样的很笼统的询问。

## 四步练成“共情高手”

共情是一种能力，也是一种态度。只要一个人能够理解他人，对他人的感受感同身受，并照顾到对方的心情，让对方知道这个人很理解他的感受，就是共情。但遇到实际的事情时，还是不知道如何共情。

为了能让大家详细地了解并掌握共情这种能力，本章将介绍四个步骤，经常练习这四个步骤，在爱人或身边的人遇到一些不开心的事情时，遵照它们就可以顺利地通过共情支持对方。

这四个步骤是按照先关注“情”，再关注“事”的顺序进行的，做的时候要一个步骤一个步骤地做，一旦顺序颠倒，可能就会做出相反的效果来。

### 妻子在单位有了委屈，怎么办？

一天傍晚，光强在家里准备晚餐。到了他妻子该下班到家的时间，光强先是听到家里的房门处传来钥匙开门的声音，紧接着听到防盗门“咣”的一声撞到墙上，但并没有关门的声音。

接下来是包“嗖”地丢到沙发上的声音，然后听到妻子整个人“噗”地坐到沙发上的声音。光强感觉到她今天的心情跟往常很不一样，就赶快到客厅把门关上，再坐到沙发上关心她。

“你好像很不开心？怎么了？”光强扶着妻子的肩膀问她。

“生气！”说这句话时，妻子明显地带着生气的情绪。

“发生什么事情了？”光强想赶快搞清楚状况。

“没什么，就是生气！”妻子好像还是很生气。

“为什么生气啊？”光强继续追问。

“工作上的事情，这次我们部门竞选经理，我做得这么好，竟然没有选我！”

到这里，光强才明白发生了什么事情，原来妻子在单位竞选失败了。

这种时候妻子心情不好，非常需要光强的共情和理解，光强要如何做呢？

按照很多家庭里“理性老公”的做法，光强可以说“没有选你，肯定是因为大家觉得你不够优秀了！”结果可想而知，妻子可能会更加生气，甚至会对他有抱怨，她会觉得连自己丈夫也不认可她。

光强还可以说：“这是他们没有眼光，你其实很有管

理能力，不是你的原因！”这样妻子听着肯定舒服，但问题是，她很有能力为什么大家不选她？万一落选是她有些能力暂时不足导致的，光强这样说会不会让她意识不到自己的问题呢？心情好了，实际问题还是没有解决。

似乎光强这样说也不是，那样说也不是，那他要说些什么呢？肯定不能什么都不说吧！

亲爱的读者朋友，看到光强这么为难，你建议他如何说呢？这就当作一个练习吧！你可以尝试把你的答案写下面，最好不要先去看后边写的答案，这样有助于你理解这部分的内容。

---

---

---

---

---

不管你写的是什么，请注意原则，你先关注的是“情”，还是“事”，这将决定你共情的效果。

那么，光强妻子的“情”是什么？

当然是她落选后的失落、挫败和生气，甚至还有些委屈。

怎么关注她的“情”呢？

关注“情”就是认可她这些情绪，而不是评论她这样想对不对，在下面共情的四个步骤里，将详细地描述光强与妻子共情的过程。

### **第一步：接纳。**

当一个人有了情绪，首先要接受这个人有情绪的事实，并且即刻开始关注他的情绪。关注要以一种接纳的态度来进行，简单说就是允许他心情不好。

在那些只关注“事”的人的世界，有时候是不接纳人有负面情绪的。当他人有负面情绪，这些人会躲避到一旁，回避或假装不知道有情绪，也有的人指责有负面情绪的人，要求他们把负面情绪压抑起来。

比如，当听到有人唉声叹气时，有的人会说：“年纪轻轻的，叹什么气啊！”

要知道，每个产生负面情绪的人，都有他的逻辑和理由，接纳这个人的情绪，在他看来就是接纳他本人。而不接纳他的情绪，也是对他这个人的否定。

共情的做法是关注并接纳这种情绪：“我听到你刚才叹气，心情不好吗？”

允许这个人叹气，并开始关注他，马上对方就感觉到自己被关注，这就是共情的第一步。

光强从妻子动作中感觉到了情绪后，坐到她身边问她：“你好像很不开心？怎么了？”就是对她有情绪这个事实的接纳和关注。

这时使用的语句一定是问号结束的——“你好像不开心？”这样做是在向对方求证，而不是肯定的语气，因为自己不是对方，只是在猜。语气太肯定，给对方的感觉是，你关注的是你有没有猜对，而不是他的感受。对方会觉得你在炫耀能看透他的心思这种本领，而不是真心关注他的情绪。

做这一步，光强内在的逻辑是，“我感受到了你内在的感受，允许你有这样的感受，并且很关心你的感受”。

听到光强这样说，在妻子的内心，她的逻辑可能是“你关注我的感受，在意我的感受，你心中有我！”

## **第二步：了解。**

在第一步接受并关注了对方的情绪之后，紧接着就是要引导对方分享他内在的感受和外在发生的事情。

一个人有负面的感受，一定是有原因的，哪怕这个原因不是当下刚刚发生的事情，而是他想起了一些以往的事情，或者对眼前自己的境况的一种伤感，或是对未来的焦虑等。这都属于藏在心中的情绪，都是需要有人

理解和共情的。

光强知道妻子因为工作上的事情不高兴，去引导她分享出来，问她：“发生什么事情了？”、“为什么生气啊？”就是希望知道她发生什么事情了，好在下一步支持她。

这一步需要注意，聆听的时候，一定要把事情从头到尾完全听完。要认认真真地听，中间尽量不要打断对方，让对方感觉到完全被关注和接纳。

如果对方实在不愿意现在说，不要勉强。很多时候，对方心中的情绪稍微平复一下后，就会更愿意说了。特别是男人，这个时候不妨给对方点空间，等待对方想述说的时间再继续聆听。

### **第三步：肯定。**

这是整个共情的步骤中最为关键的一步，即便前面都做得很好，只要这个步骤没有做好，基本就会前功尽弃，甚至会让对方有更不好的感觉。

这一步的内容是肯定，肯定什么呢？

不是肯定对方有理，也不是肯定对方的正确。

光强妻子没有当选，光强不是去说“没有选你就是单位的人没有眼光”，而是肯定妻子起情绪的那个逻辑，等于告诉她“你是有资格起情绪的”。

很多时候，人的坏情绪是由大脑里的一些想法引起的，想法的形成是一个逻辑过程，要肯定的就是这个逻辑过程。

光强妻子对光强说的话里，有一句话就是她的逻辑：  
“我做得这么好，竟然没有选我！”

那么，这句肯定的话就是：“你那么努力，却没有当选！也难怪你会生气和失落了！”

也可以这么说：“你感觉自己那么努力，却没有选你！所以你很生气也很失落，是吗？”

最后一句以问号结束，这样做的好处是万一找到的逻辑不是她本来的意思，她就会说出她真正的逻辑。当不确定对方的逻辑时，用这个句型就会比较安全。

现在你可以回想一下，你在前面关于光强妻子落选一事所做的共情练习中，是不是使用“肯定”了呢？如果你用了，那说明你真的对共情有了很深的理解。

实际运用中，这个步骤里找到对方内在的逻辑是个难点。因为人们一边要听对方讲述事情，一边要找其中会引起他情绪的逻辑，注意力要非常集中，也需要经常练习自己总结归纳的水平，这种能力才会不断提升。

下面来做一个练习。



一位女士跟我讲：“有一次我出去旅游，一不小心钱包丢了。我就赶快给我丈夫打电话，结果我打了几十分钟他都没有接电话，我心里是既失望又生气，最后我给我妈打了电话，让她给我汇钱才解的围。你说这个男人，还能指望他干什么啊？”

她起情绪的逻辑是：

---

---

---

---

---

#### **第四步：启发。**

做完第三步，基本上对方的心情就会好很多，到这里共情就可以结束了。

但如果你希望引导对方看到在这件事情上他是否可以做得更好，希望能引导他更多地去理解别人，减少以后遇到类似的事情时起情绪的概率，引导他去关注如何解决这个问题，如何面对未来，你可以做第四步。

启发，很像是苏格拉底的“诘问”，即通过提问的方式启发对方，苏格拉底就是这样帮助人们变得更加智慧的。他说：“我妈妈是接生婆，我也是个接生婆，我妈妈

接生的是生命，我接生的是人的智慧，帮助人们生出他们的思想。”

通过提问的方式来启发对方进行思考，进而帮助对方，也实现了“影响”对方的目的。

启发又分为两步。

第一，启发对方看到自身不足、理解他人、与他人共情。

对于一些指向他人的情绪，一般人都会认为是对方做了一些事情使自己产生负面情绪的，没有看到自己有什么问题，或者没有理解对方。

这个环节有时是用来启发对方理解他人的，有时是用来启发对方从其他角度看问题的，基本的目的相同，就是使对方能够消除负面情绪，更加平静地去看待事情并从中成长。

一个跟同事发生了矛盾的女孩，如果男朋友去启发她，可以这样问：“以前你这样跟她说话时，她也这么容易发脾气吗？”

女孩说：“不是！”

男朋友可以继续问：“那你觉得为什么今天她就发脾气了呢？”

女孩可能会说：“最近她好像失恋了！”

这样，女孩已经自己说出了同事今天发脾气可能跟失恋有关，她就可能会更加理解同事，心里的情绪就会逐渐消失。并且也使她学会了去考虑他人行为背后的原因和需求，使她更加能够理解他人，帮助她提升了共情的能力。

在光强妻子竞选失败的事情上，光强是这么发问的：

“你觉得大家为什么不选你？”

妻子说：“可能我只是业务好，精力都用在做业务上了！平时跟大家并不怎么交流，人际关系不好！”

光强继续启发：“你觉得部门负责人是需要一个业务好的，还是需要一个人际关系好的？”

妻子说：“都需要吧！”

说完这句话，妻子深深地呼了一口气，并且嘴边露出一丝不好意思的笑来。

基本上回答完光强的这两个问题，妻子已经能理解大家为什么没有选她了，也认识到自己存在什么问题了，她的情绪就慢慢消失了。这就是启发的第一步，目的就是让对方认识到自己的问题，或理解他人。

这一步，基本是通过问“为什么”，或者是一些例外的问句，向对方求证有没有例外的情况发生，这些问句是：

“你觉得他为什么会这样做？”

“为什么他不这样对待其他人？”

“他每次都这样对你吗？”

“你认为他为什么会是这样的人？”

“为什么会到今天这个地步呢？”

目的都是让对方去作更多的思考，彻底瓦解其起情绪的逻辑，使其以后再遇到类似的事情不会再起情绪，也提升其共情他人的能力。

第二，引导对方去关注未来、关注解决方案。

光强需要引导妻子关注未来的解决方案：“通过这件事情，你现在有什么想法？”

妻子答：“我感觉以后在工作中不但要做好业务，也要搞好人际关系！”

光强问：“你打算怎么搞好人际关系？”

妻子答：“平时跟大家多交流，中午吃饭的时候经常跟大家一起吃吧！以前都是我自己吃！”

光强问：“还有吗？”

妻子答：“多参加团队的活动，多关心同事。”

光强问：“你打算什么时候开始做？”

妻子答：“明天吧！”

这样妻子就会有所成长，明白自己以后该做些什么。

人的成长是需要不断学习的，而学习有两个方向，一是虚心地向别人学习，比如看书听课请教他人。二是向自己学习，不断地总结经验教训，避免“在同一个地方摔倒两次”，就会越来越智慧，这一步的启发就是帮助对方达到这个目的。

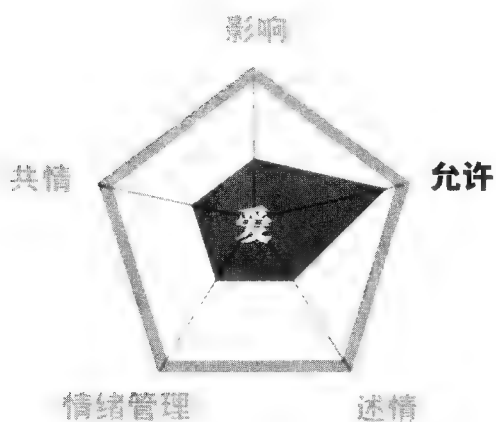
在启发过程中，没有任何的建议和指导，所有的解决方案都是对方自己想出来的，这就是苏格拉底式的提问。不告诉对方答案，帮助对方产生答案，才可以真正有效地帮助对方，才能“影响”对方变得越来越好。

需要注意的是，我在书里举的例子都是书面语言，这样是为了方便每个读者都能看明白，在实际的生活中，人们在共情的时候，不需要这么书面。使用那些比较口语化的语言，也许能起到更好的效果。

依照这四步，人们就可以很好地完成一次共情的过程，练好这四个步骤，人们就可以成长为一个共情的高手。也许刚开始做时会有些不够流畅，但没有关系，勤快练习，熟能生巧，慢慢地人们就会发现自己成了一个备受欢迎的“心理专家”，到那时人们可能自己都很佩服自己了。

# 第五章

## 全然接受是真爱：允许





## 允许，让生活无烦恼

如果你未婚，现在请你找一张纸，写出十条对未来伴侣的要求，你会写下什么？相信很多人会写出对学历、身高、收入、房产、爱好、经历、责任心等要求。

假如我问你：你相信你会找到一个完美的爱人吗？我想，经过认真思考，你的回答多半会是：“不相信！”

可你为什么写出个完美的择偶标准来？你有没有发现，你写的标准里都是对他优点上的要求，却没有写出你能允许他有什么缺点？

很多人找对象时，自己可能不觉得要求高，但把所有的要求加起来就会发现，你要找的对象几乎是完美的人，比如除了要求对方身高、长相、学历、工作、住房等条件外，还有性格、婚史、人品、责任心、勤劳、上进心、爱好、品位、价值观等要求。

如果你所有的择偶条件中从来没有考虑过可以允许对方有什么缺点，你在实际找对象的过程中一旦遇到有缺点



的人，就很可能会轻易选择放弃。

有的人只是因为对方和自己相亲时迟到，就决定取消第二次见面，或还没有见到这个人就已经下了结论。

其实，不管这是不是对方的缺点，都不用急着下结论。哪有没缺点的人？

不允许爱人有缺点的人，在最初找到自己认为理想的对象时，会以为对方是没有缺点的，这是“情人眼里出西施”效应在起作用。在一起生活一段时间后，很快就会发现，对方原来是有缺点的，甚至缺点很多，就会因此而产生很失望的情绪，幸福感也因此而大大降低。

一个人越是跟你关系亲近，你越是容易发现他的疲惫，那些在别人面前强装坚强之后留下的疲惫和脆弱，只有在最亲近的人面前才敢展示。这往往不是因为他要故意隐瞒，而是因为跟你在一起他觉得安全，才不再强装，如果这恰恰是你不能允许的，就只有失望。

还有些人在遇到爱人对某些人和事的观点看法和自己不一样时，不允许这种差异的存在，也会产生很大的失望情绪，甚至会因此而放弃两人的感情。

比如，一位女士很努力地经营自己的事业，经过多年的努力已经获得了事业上的一些成功。她认为男人也应该在事业上努力打拼，但她老公偏偏觉得钱够用就行，剩下

的时间应该用来享受生活。

在她看来老公不求上进，这和她最初对爱人的期望和定位完全相反，所以她开始对老公指责、抱怨，甚至常常流露出看不起的表情。慢慢地两人的感情就完全被这样的对立情绪所取代，最后走向了婚姻破裂的边缘。

其实这个结果是这位女士内心缺少爱的能力导致的，她所缺少的爱的能力，就是允许的能力。

我还遇到过一位女孩，因为男朋友家的风俗是过春节必须回婆家过而选择了放弃这段恋情。这也是对差异的不允许。

许多爱人之间的问题，说起来都是因为内心不允许，也就是允许的能力低导致的。

## 允许是解决爱情问题的捷径

允许是解决爱情中诸多问题的一条捷径。不管是对方和自己的差异、还是对方身上的缺点，或是对方与自己家人的关系不佳，只要提升自己内心允许的能力，都可以得到解决。

一个人看周围的人，看到的都是别人的缺点，或者总是因为别人有缺点而不再跟别人继续交往，实际上是因为他有一个更显著的缺点，那就是不允许别人有缺点，他允许的能力不够强。

允许，用简单的话来说，就是包容，就是接纳。对于很多事情，能够包容和接纳，不仅仅是一种生活态度，更是一种爱的能力。

比如：

允许他晚睡；

允许她晚起；

允许他有一群朋友经常到家里来；

允许她经常和闺蜜逛街买衣服；

允许他偶尔独自去旅行；

允许她像个孩子一样撒娇；

允许他流眼泪；

在社交场合允许她和别的男人跳舞；

允许他有小肚子；

允许她眼角有皱纹；

允许他乱扔袜子；

允许她是路痴……

等等。

允许，常常不需要去判断这些事情是对的还是错，也不觉得这些事情是谁的缺点。只是允许这些事情以它本来的面目存在，不去抗争，臣服于宇宙和自然的规律中。在这个大的规律中，它是大的，我是小的，我允许它的存在。

中国的很多家庭里都有婆媳关系不和的情况。婆婆和媳妇本没有血缘关系，也本来就没有感情，只是因为亲子关系和婚姻关系的交叉而成为姻亲。她们关系不好是常见的，如果夹在中间的男人能够允许这种情况存在，这个问题就已经不成为问题了。

允许是解决爱情问题的捷径，也是解决自己和这个社会，以及这个世界之间关系的一条通路。

## 不允许的事会占据你的心理资源

如果你居住在都市，而且现在恰巧在室内，打开窗户，你会听到窗外传来汽车在马路上行驶时所发出的噪声。又或者你本来就在闹市中，你当然就可以听到这些声音，这些每天都存在着的噪声，人们已经习惯它们的存在了，并没有什么特别的感觉。

稍后，如果你愿意，你可以闭上眼睛，听着窗外的噪声，在心里对自己说：“噪声，我不允许你存在”，连着在心里说三遍，你可能会发现一件很奇怪的事情。

很多人这样做后反馈说，这些平时并没有留意的噪声仿佛更大了，自己甚至会感觉到一丝心烦。

这是为什么？

噪声本来就存在，当人们没有注意它时，仿佛它没有存在，当人们注意它并在内心与之对抗时，人们会发现它反而更突出了，甚至会让人心烦，因为它吸引了你的注意力。

再举个例子：

任何一个活在这个世界上的人，可能都会有人不喜欢，现在你想起那些不喜欢你的人，心里有什么感受？

可能不太好受，因为别人不喜欢你意味着你受到了否定，这也会激起你在内心对不喜欢你的人的反感，以此来保护你自己的感受。

现在你可以尝试在内心对自己说：“我允许有人不喜欢我！”连说几遍，看看内心有什么感受？

很多人这样做过后，都发现原来心里不好受的感觉会减轻些，甚至会消失。

## 不允许，就失去能量

人活在这个世界上，不可能事事顺心。如果人们允许不顺的事情存在，这些事情反而会离去，不再影响人们。一旦不允许这些事情的存在，人们其实就是在调用内心的能量与这些事情对抗，人们马上就会受到这些事情的影响。

同样，这些事情，马上就会占据人们内心的心理资源，把人们的能量消耗掉，使人们没有能量去做眼前的其他事情。

我曾经接触过很多心理年龄比实际年龄小很多的人，之所以如此，一般都会有一些原因。

曾经有一位女士，已经四十多岁了，可她说话和思考问题的方式让人感觉她还很小——也就不到二十岁的样子。经过了解才知道，这一切都跟她当年的高考失利有关。

高考失利后，她在内心深处不接受这个事实，虽然事情已经过去了，但她一直在跟事实抗衡。跟人谈话也尽量避免这个事实，做梦经常是考试的梦，但又总没有考过，对高考失败这件事情，她的内心是不允许的。

这位女士大量的心理资源都用在这件事情上了，心理年龄也就停滞在高考失利的那个年龄段了。

对于她而言，之后的二十多年都像在梦里一样生活。她并没有好好地去感受生活，注意力都在那件事情上，这会影响她享受当下的生活。

一个要活在当下的人，必须做到允许过去发生的所有事情。心理资源都在当下，整个人的注意力都在当下，人们才会真正地活在当下。

人们的内心就是这样奇怪。人的潜意识就像任性的孩子，越不允许他做什么，他越想做什么。而我们的心理资源是能量守恒的，当你关注一件事的时候，必须就会减少心理资源在其他事情上的分配。当人们允许生活中所发生的事情时，那件事情好像跟人们无关了似的，一点都不会影响人们，人们也就有能量去做其他的事情。而一旦人们不允许这种事情的存在，这种事情就开始影响人们，使人们失去能量。

我还接触过很多不允许一些感情变故发生在自己身上的事情。

一个刚刚失恋的女孩找到我，说她男朋友喜欢上别的女孩，已经提出了分手，现在跟另一个女孩同居。

她反复哭着对我说：“你告诉我，我男朋友不会离开我的！”

听到她的这句话，我知道她接受不了这个事实，在内心也不允许这样的事情发生。可事情已经发生了，如果她不允许，她就没有能力去面对未来的生活，因为她的心理资源都被这件事情占据着。

只要不允许，就没有能量来处理好未来和眼前的事情。

允许能给人能量，而不允许会使人失去能量。直到人们允许了，它才会把能量还给人们。

## 允许是内心强大的象征

允许还是内心强大的象征，一个人越是内心强大，越有允许的能力；越是内心弱小，越没有允许的能力。因此，人们几乎可以用能不能够允许来衡量一个人内心的强大程度。

经常看武侠片的人，会很常见这样的镜头：

越是武功低的人，又或者刚刚学了三脚猫功夫的人，越是听不得别人说他功夫不好，越是不能允许别人贬低自己的功夫。一旦遇到有人贬低他们的功夫，他们就会亮出家伙，跟别人干起来。

而那些真正的武林高手，通常身怀绝技，就算别人指



着鼻子说他武功不行，他们一般也不会动手，而是任由别人去说。甚至面对别人的挑衅时，他们有时宁愿自己吃点亏，也不轻易还手。

这反映了强大的人和不强大的人之间的区别，越是强大的人越能允许别人贬低自己、否定自己。相反，越是弱小的人，越做不到允许别人贬低自己、否定自己。

生活中经常有这样的人，别人其实并没有刻意否定他们。但他们往往会听出否定的意思来，这恰恰是因为这些人内心自卑、不够强大，不允许别人否定他们。所以，一旦别人说的话或做的事可以被理解为对他们的否定，他们就立即被触动。

相反，那些真正内心强大的人，是允许别人不喜欢自己的，也允许有人否定自己。

著名笑星赵本山讲过一件事情，曾经有人写信骂他，说他表演得如何不好，骂得还挺难听的。他不但没有生气，还很客气地给那人回了一封信，感谢那人骂他。结果那个人又给他回了一封信，说佩服他，说他太有度量了。

这就是内心强大的象征。允许别人否定自己，结果不但自己不会受到影响，还会影响其他人，甚至让别人佩服自己。

同时，一个人越是修炼自己允许的能力，内心也就越强大。允许会给人带来力量，让人更加强大。

现在你也可以试一下允许的力量，你可以在心里对曾经伤害自己的人说：“我允许那件事情过去！”你可能会感觉到内心轻松，还感觉到自己更有力量。

有人尝试过允许的力量以后，曾经给我写信说：“当说完‘我允许’后，我能感觉到自己都佩服自己，内心的力量马上就增强了些！”

允许，它可以使人越来越强大，所以，当你遇到一些事情时，请在内心对自己说“我允许”！然后好好感受自己内心的感觉。

## **求同存异：你必须允许有些人，有些事**

### **和他人之间有差异的事情**

全球有几十亿人口，但没有任何两个人是完全一样的。哪怕是同卵双胞胎，虽然相貌几乎一模一样，也可能

会有心灵感应，但他们依然是有着很大差异的人。

同卵双胞胎，家庭环境一样，基因也几乎完全一样，所受教育一样，但还是会有很多不同。出生时间有早晚，一个先生一个后生，这就很不一样了。

人在家里是排行老大还是老小，又或是中间的那个，对性格会有很大影响。除此之外，即便看了相同的书或电影，经历了相同的事情，也会对他们的影响不一样。

双胞胎如此，何况其他人。

有的人喜欢吃米，有的人喜欢吃面；

有的人喜欢吃荤，有的人喜欢吃素；

有的人喜欢运动，有的人喜欢读书；

有的人喜欢赚钱，有的人喜欢隐居。

这些都是人与人之间的差异。

人与人之间的差异，本没有什么对和错，是需要人们允许的事情，但在生活中，恰恰是这些大量的差异导致了爱人与亲朋之间的诸多矛盾。

## 男女不是一类人

我们前面说过，男女不是一类人。男人和女人之间也

存在着很大的差异，男人比较理性，感知能力和直觉不如女性，女性直觉很好，理性思维稍稍欠缺，方位感相对也会差一些。

男人理性，没有女人敏感，通常也难以猜对女人心里是怎么想的，有些女人在遇到男人猜不对时就会生气，就会认为男人不够爱自己，这是因为她不尊重差异的存在，本质上是不允许差异的表现。

有个女孩抱怨，说自己的男朋友不够在乎自己，原因是经常不知道自己想要什么。我问她：

“你告诉过他你想要什么吗？”

她说：“没有！”

我说：“那他怎么会知道呢？”

“他真的在乎我就会知道啊！”她激动地说。

男人和女人不一样，男人来自火星，女人来自金星，男人女人根本不是一类人，女人的想法和男人很不一样。很多时候，女人不告诉男人，男人是不会知道的。

有些男人在遇到女人搞不清方向时，也会很生气，认为这个女人太笨，其实哪里是笨，这根本就是女人的特质，是和男人不一样的地方。

所以在给女人指路时不要告诉她向南走还是向北走，而需要告诉她向左还是向右，给男人指路时则可以说向南

走或向北走。这跟笨不笨没有关系，属于男女的差异，是需要尊重和允许的。

女人还比男人容易忘东西，比男人更愿意说话，比男人更不关注国家大事。

女人遇到事情时，总想找一个人倾诉，很多时候，只是希望有人听她说说。而多数男人遇到事情时，总想一个人静一静，独自思考一下。

女人比男人更容易说分手，但女人说分手时，多数时候不是想真的分手，而是希望男人挽留。男人说分手时，往往还先说“你是个好女人……”但真的是想分手。

## 差异没有对错

再比如在家里看电视，有的人喜欢看武侠片，有的人喜欢看美国大片，有的人喜欢看韩剧，有的人喜欢看言情剧，都是人的差异。但有人遇到别人喜欢看的节目跟自己喜欢的不一样时，却说：“你不觉得这节目很难看吗？”这也是典型的不尊重和不允许差异的存在。

有些人跟原生家庭的联系紧密些，有些人疏远些，这也没有什么对错，这是这一家人之间长期相处形成的模

式，甚至是很多代人形成的家庭文化。就像每个企业的文化有差异一样，每个家庭的文化也会有差异。这些联系的紧密或疏远，都是需要被允许的。

文博结婚后不久，妻子就发现他们与家人的关系有很大的差异，文博有事情时，或逢节假日才会与父母、姐弟联系一下，而妻子几乎每周都会联系。这本没有谁对谁错的问题，只是长期形成的模式不同。文博没有每周都联系，家人并不会因此有意见，因为他们跟他一样。

不过，长期生活一段时间以后，文博夫妻彼此在这一点上都发生了变化，这是相互影响的结果，那就是文博跟家人联系的频率增加了，而妻子联系家人的频率减少了，他们夫妻二人在这一点上快要形成一致了。后来形成了他们这个新家庭的模式。

做事业也是一样，现在社会上一般只会把那些努力工作挣钱、追求成功的人做的事认为是正确的，而那些平平淡淡、心甘情愿做好眼前工作的人，会被一些人认为是不求上进，或不思进取。可为什么这些人不能这样生活呢？

为什么只有挣大钱、追求成功才是对的呢？每个人对生活的理解和追求不同，每个人都有追求他想要过的生活的权利。

这没有什么对错，只是人和人对事业和金钱理解上的

差异，是需要尊重和允许的。

在情感关系里，人们更不能把自己的意志强加到别人身上。人们可以在择偶时尽量去找跟自己在事业金钱上理解比较一致的人，以减少在这方面的差异。但不要指望两人之间没有差异，没有了这一项差异，也许还会有别的。

所以，差异本身不是问题，问题是如何看待差异，以及是否允许差异的存在。

## 可以成长的特点

可以成长的特点，是些什么特点呢？

很多时候，这些特点就是人们认为的对方的缺点。

比如：

有些人不会做家务；

有些人自理能力差；

有些人人际交往能力差；

有些人学习能力差；

有些人演讲能力差……

但凡人身上的一些短板，都是可以成长的地方。

要允许对方有一个成长的过程，这与不允许有很大差别。不允许的时候，当对方在这些方面的能力差时，人们会指责对方，不接纳对方。

人的一些短板都是为了适应自己成长的环境而形成的，原来的环境中不需要具备这些能力，所以这些能力就没有得到成长。

比如，有些人是因为父母替他做事过多，没有给他照顾自己的机会，所以他就不需要发展出太好的照顾自己的能力，这是他对成长的环境的适应。但换个环境以后，别人不愿像他的爸妈一样照顾他，在新组成的家庭环境中，他的这一个特点就变成了短板。

从小到大都是父母做饭、做家务，而不让子女做家务的家庭，孩子做家务的能力当然就差，因为根本就没有得到锻炼的机会来成长这方面的能力。

问题往往就在这里，在原来的家庭由于不需要这些能力，所以没有成长起来，而组建了新家庭以后，爱人却希望他们具备这些能力。当发现他们不具备时，就急于改变他们，要求他们具备这些能力，而他们却暂时做不到。

这本质上是他们对这个环境的适应出现了问题，要给他们一个适应的过程，允许他们慢慢地发展出这些能力，



而不是不接受甚至指责他们。

## 每个人都有可以成长的事情

新婚的慧文说：“我渐渐发现他有一些不好的生活习惯，做事动作特别慢，洗澡、刷牙都很磨蹭。最近我的手受伤了，不能沾水，拜托他饭后洗碗，但他洗完碗常常忘记擦桌子，桌上一片狼藉。”

是的，这就是可以成长的事情，做事慢可能是天生的，洗碗后忘记擦桌子很可能是慧文的丈夫在原来的家庭中父母就没有让他擦过。先不要说他这样是对还是错，在他原来的成长环境，这些都不是问题，原来的环境对他没有这些要求。

新的家庭是新的环境，对他有了新的要求，要给他一个适应和成长的过程，要暂时允许他有这些特点，然后慢慢地去影响。在不知不觉中，他的这些特点就得到了成长。

爱人们总是很着急改变对方，看到对方有缺点就接受不了，开始评价对方的对与错，开始指责。结果这样可能让对方感觉新婚的生活很不幸福，对婚姻生活开始不适应

起来，这不但不利于对方的成长，还会降低两人婚后生活的幸福感，严重的可能引发婚姻危机。

这些可以成长的事情，其实在每个人身上都有。每个人都可以成长得更好，但需要先允许人们这样，人们才能在这个环境中待着很舒服，才愿意在这个环境中生活。时间久了，自然就会慢慢地适应这个环境。

如果爱人懂得一些施加影响的方法，受到影响的人也就慢慢地发生了变化，成长而没有任何痛苦的感觉，因为在这个过程中，他是被认可和允许的，而不是被否定。

## 允许已经发生的事情存在

已经发生的事情，是属于过去的客观事实，人们必须允许它们存在，因为人们是没有办法回到过去改变事实的。

一个人去约会，对方没有看上他，没说几句话，对方就站起来走了，事后这个人想想，总是不能接受这个事实。在内心总是不允许，这个人的心理资源就会被这件事情占据，但他也无法改变结果，因为这是已经发生的事实了，所以这是必须允许的事情。

父母的婚姻，也是已经发生的事实，属于人们必须允许的事实，因为那先于我们的存在而发生。不管他们过得如何，尽量不要去参与，也不要尝试去参与到他们之间改变他们，让他们遵循内心的判断和选择，自己处理。

人们曾经的失败，不管是学业上的、工作上的，还是人际关系上的，都是过去的事实，属于要允许的事情。

甚至人们过去曾经做过的很尴尬的事情，现在想起来都觉得很不好意思的事情，在内心也要允许，毕竟它们无法改变。

别人对自己的伤害，以及自己对别人的伤害。无论是原生家庭里的、朋友间的，还是情感关系里的，已经形成的事实都无法改变，在内心也是要允许的。

谁都有年少无知时，已经发生了，无法改变了，要允许自己曾经有过这样的经历。人们需要在未来做好自己，能够弥补的话，一定给别人些弥补，哪怕说句道歉的话。但必须先允许自己曾经伤害过别人，人们才能有力量去面对这些事情。

其实，一切过去的事情都要允许，因为人们无法改变过去。过去的事情，只要不允许，就没有真正地过去，过去真正地过去，心理资源才能得到节约。

## 允许过去才有好未来

一个人丢了钱包找不回来了，他很长一段时间都接受不了这个事实，脑子里总是在想：“怎么就丢了呢？”他不断回忆那个场景，并且一直为此后悔。

那么他丢的就不只是钱包了，还为此丢了大量的时间。

有几个人没有丢过钱包呢？何况现在有那么多专业的小偷，即使报警也不一定找得回来。发生了让它过去就是了，不要为此赔上大量的时间和感情去后悔。

而且在后悔期间，人的状态是很不好的，心情容易低落，注意力难以集中在当下，还容易做错事情。比如可能会在开车时蹭到别人的车子，走路可能撞到别人，工作中可能失误。结果就应了一句老话“福无双至，祸不单行”。其实，这种情况下，不允许就是“祸不单行”的原因。

这时人们要做的是允许过去，好好面对未来，在未来避免这些事情再次发生，让自己不再失败，不再受到伤害，也不再伤害别人。简单地说就是允许过去，把精力用在创造更美好的未来上。否则，至少你不能快乐。

有很多人不明白为什么自己暗恋的人突然不和自己联系了，或想不通为什么恋人突然与自己分手。他们分析无

数的原因却始终找不到答案，因为不甘心而希望对方并没有放弃自己。他们沉湎于一相情愿的想象，是因为不允许这样的事发生。

也只有允许过去，你才能够有心情享受当下的美好。

就在刚才我收到一个朋友的邮件，她说：

“我才发觉，自己每天早晨其实都是听着鸟儿的叫声醒来的，它们叽叽喳喳地似乎在轻声说，亲爱的，起床啦。

我抓了一把小米放到窗台上，希望它们来吃。一种说不出的畅快，在心里蔓延。最近睡得很好、很香，不再失眠。”

她开始享受到当下的美好了，之前就是因为一直活在过去的事情里，小鸟每天都在她的窗边叫着，她却听不到。当她开始学习允许过去时，当下有了更好的心理资源，她开始注意到当下的美好了，才能注意到每天早晨小鸟的叫声。

如果一个人能允许过去发生的事情，让过去真正成为过去，也不为未来的事情担心焦虑，这个人自然地就活在当下了。也因此，很多人发现自己越来越幸福了，不是因为别的，就是因为他们从过去走出来了，开始把注意力放在当下了。而当下是你可以把握的。

## 允许不可控和不可选择的自然力量与规律

世上发生的事情中，有一些是人们必须要允许的，因为它们是大，人们是小的，个人的力量是抗争不过它们的。与它们抗争犹如螳臂当车，输的只能是自己。

近代工业的发展过程中，人类违背大自然做了那么多的事情，不允许大自然按她的规律运作，现在人们已经清楚地感受到大自然对人们的不允许了。

气候越来越反常，自然灾害频发，一些物种在灭绝，极地的冰川在融化，海平面在上升，癌症发病率逐渐提高，大自然已经有太多的反常了……

大自然，它是规律，是道，当人类不允许它的时候，它也就不允许人类了。所以但凡自然界发生的事情，我们都要允许。不管是刮风下雨，还是海啸地震，与这些相比，人类太小太小，必须允许这些事情的存在，否则会受到自然的惩罚。

自然的法则是，你不允许它，它就不允许你。人们存在于自然界必须与大自然和睦相处，而不是违背它的规律。

世上有很多事情，它们的力量比人们要大得多的时候，人们就要允许它们的存在，与之对抗是没有意义的。

就像面对一股巨大的潮流，人与它对抗时，它可能会

吞没人，人顺着它的潮流方向游，它会把人带到岸边，这就是人们面对大自然应有的态度。

## 一辈子的功课：允许的修炼

允许是一种人生的态度，也是一种能力，更是一种心境，需要人们用一辈子来修炼，且永无止境。

关于允许的练习，不像述情和共情，可以设计成句型或步骤，这种心境是需要自己慢慢修炼的。允许本质上是调动自己内在的意念，很像是佛家讲的“放下执着心”，因为只有“放下”才能轻松上路，继续前行。

而允许与不允许之间也从来都是一念之间的事情。上一刻不允许的事情，刻意去调动意念调整，下一刻可能就允许了。

比如有些人在面对别人对自己的否定时，原来是不允许的，内心常常会因此起情绪，影响到当下的心情。当对自己说“我允许有人不喜欢我”后，情绪马上就下去了，然后这件事情就过去了，不再影响自己。

允许的练习可以在任何时候。当发生或想起一些事

情时，都可以对自己说“我允许！”然后去觉察内心的感觉，你会感觉到一些轻松，这是允许后心理压力降低的感觉。长久做这个练习，自己的允许能力会不断提升。

我常常在自己想起以前做的错事，感觉到一些不好意思时，对自己说“我允许！”

我多年前曾经为一个朋友主持婚礼，新郎的家人刻意交代，新郎的叔叔要上台发言，而且那位叔叔还为此提前准备了几页发言稿，精心准备要上台讲话。结果我主持时，由于紧张，把这个环节忘了，婚礼结束后感觉很尴尬。

有时回想起来还会觉得不好意思，这时我会对自己说“我允许！”内心的感受马上就会好转一些。

但这不代表我以后主持婚礼还要犯错，反而未来我要好好地准备，避免出现遗漏。我允许我脱离对这件事情的后悔，更好地活在当下。

允许可以分别针对两种事情进行。一种是已经发生的事情，也许已经过去很久了，如果现在内心还是对那件事情有情绪，可以在回想起那件事情时，对自己说“我允许”。

另一种是眼前发生的事情。其实也是属于过去的，当



事情发生时，意识到这件事情已经无法改变，可以对自己说“我允许”。

## 对已经发生的事情如何练习

找个时间，在一个安静和安全的环境当中，用一个舒服的姿势坐好，先放松自己，调整呼吸，闭上眼睛，然后分门别类地回想过去的事情。当某件事情依然存在的感觉被你感知后，对自己说“我允许！”

首先可以回忆与父母有关的事情。父母并没有刻意去学习如何做父母，他们也是从他们的父母那里学来的，难免会有做不好的时候，也难免会给你带来些伤害。但不管父母曾经如何对待自己，都已经过去了，都需要允许，想起这些事情后对自己说：“我允许！”

有的人会回忆起父母曾经打骂自己的场景，现在内心依然很痛苦，这说明这些事情没有过去。要对自己说：“我允许！”

也许会回忆起上学时与老师同学之间的事情，比如被老师批评，被老师嘲笑，比如想起同学欺负过你，或误会过你，或排挤过你。想起这些事情后，在内心对自己说：

“我允许！”

有人曾经因为被同学误会拿了别人的东西而受到排挤，很长一段时间同学们都不理他。他内心恨同学，现在想起来时可以对自己说：“我允许！”

还可以继续回忆起自己情感关系中的事情。也许有人伤害过你，你也有可能伤害过别人；以往人们都没有受过情感类的训练，彼此都难免会有做得不好的时候，这些事情都已经过去，都需要允许。现在你想起这些事情后，要在内心对自己说：“我允许！”

只要是谈过几段恋爱的人，几乎都会遇到被人甩或甩别人的经历，被人甩是很痛苦的事情，甩别人也可能给别人带来痛苦。但它们已经过去了，需要对自己说：“我允许！”

还有自己曾经的梦想，尽管自己做过很多努力，但最后还是没有实现，迎接自己的一直是失败。这是需要允许的事情，想起来后要在内心对自己说：“我允许！”

不用担心对自己说“我允许”会让自己变得很消极，要知道不允许会让人丧失能量，而允许了会让人得到能量。你只需要在未来好好努力，创造一个不同的未来就可以了。

你可以经常做这个练习，回想起来过去的事情，然后

对自己说：“我允许！”

你还可以在忽然间回想起过去的某件事情时，只要有不好的感觉，就对自己说：“我允许！”

## 练习

下面的这段话，对于允许的修炼会有很大帮助。你可以经常读这段话，并在内心调用意念，尝试真的去允许这些事情，帮助自己提高允许的能力。

我允许。

我允许我出生在这样的家庭，我允许家里所发生的一切，我允许我在这样的家庭长大。

我允许自己有这样的父母和祖先，我允许他们用他们的方式对待我，我允许他们曾经的错误，我允许他们对我所做的一切。

我允许我自己，允许自己成功，也允许自己失败。我由于成功而成长，由于失败而成长。

我允许曾经有人不喜欢我、有人否定我、有人讨厌我、有人误会我、有人不理解我、有人仇恨我，无论别人怎么看待我，我都允许。

我允许曾经有人伤害我、嫉妒我、打击我，我也允许

我曾经伤害过他人、嫉妒过他人、打击过他人。

我允许这世界上的所有事物，对每一件事物我都允许。我允许白天，也允许晚上；我允许天晴，也允许下雨；我允许人的出生，也允许人的死亡；我允许成功，也允许失败。对于自然界的一切事物，我都允许。

世界发生的一切事情，或在身边，或在很远的地方，我都允许它。

这些事情，都以它本来的方式允许，这样你就可以得到力量，有任何反对的，你都失去力量。

借由你的允许，你会更有力量，所有你允许的事情也会离开你，一旦它得到了你的允许，它就完成了它的使命，离你而去。

也允许你现在的感觉，大自然就是这样运行的，你允许它了，它才会允许你，所有的一切都开始给你带来力量。

允许是人类心灵自由的重要工具，人一旦开始允许，就不再抗拒任何事情，不再反对任何事情，也就会获得力量，就会更加强大。

## 当下发生的事情

当下发生的事情，严格意义上来说，也是过去的事情。因为人不可能永远停留在某个时间，只要过去一秒钟，那事情已经是过去了。但当下的人们的感受还是存在的，所以，可以说这些事情是当下的事情。

当下发生的事情，有些事情已经发生了，成为了无法改变的事实，也需要在内心对自己说：“我允许”，情绪就会马上好转起来。

小新去首都机场坐飞机返回广州的时候，由于没有托运行李，安检时机场工作人员把她新买的一套化妆品扣下了。放在以前，她会很纠结，在内心又开始否定自己。这一次，她只是对自己说“我允许！”心情马上就不一样了。

她以前的特点就是不允许自己犯错误，一旦犯错误就会责怪自己，并且很长时间纠结于此。但这一次，因为她刚刚学习了爱的能力，她懂得了允许，她就对自己说“我允许发生安检扣下化妆品这件事情”，心情马上就好转起来。这也是她内心在逐渐强大的象征。

这就是允许的力量。发生了与内心愿望不一样的事情时，如果这事情已经无法作任何努力，或者努力也改变不了什么时，我们可以对自己说：“我允许！我允许这样的

事情发生在我的身上。”

我们马上就可以从那件事情里出来，不再受到它的影响，好让自己更好地面对未来要发生的事情。

如果一个人要上台演讲，临场万一紧张的话，可以对自己说：“我允许我紧张！”这个人的紧张就不会再增加。他还可以对台下的观众讲“我有些紧张！”观众也会开始允许他紧张。

这个时候，他可以继续对自己说：“我允许我讲不好！”他的紧张可能就会消失了。一旦紧张消失，他可能会讲得更加精彩，因为紧张会使人忘掉演讲的内容。

在情感关系里也是一样。如果人们能允许一些不如意的事情发生，当那些事情发生时，人们就会平和得多，也就能想出更多影响对方的方法来。

我的朋友曾经发生过这样的事情：

两个人的恋爱终于要成正果，谈到了结婚。女方的意思是要按照风俗走一下过场，要送些礼金，并且也说好了金额。结果到了那天，男方送去的彩礼金额比原来说好的金额少很多，女孩心里就很不高兴了。

后来男方解释留下的钱是为了给女孩买首饰，首饰也应该算彩礼的一部分。女孩很长一段时间就为这件事

情不高兴，觉得彩礼是彩礼，首饰是首饰，完全是两回事儿。

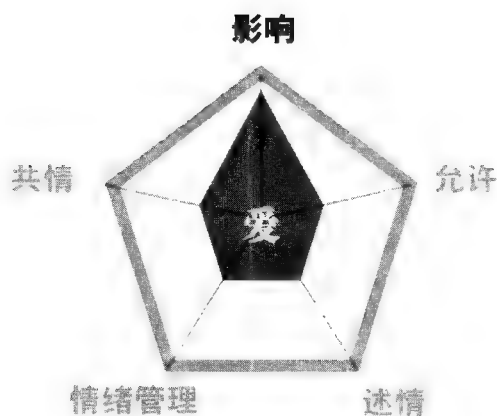
这就是不允许事情的发展与自己预期的不一样。所以，事情过去很久了，两人都结婚了，女孩还是心里过不去，经常想起这件事情就来气，她跑来问我怎么办，我告诉她三个字：“要允许！”

生活中就是会发生很多这样的事情，人人都不例外。像俗话讲的一样“家家有本难念的经”，每对爱人也都会有自己独特的不和谐的事情发生，这本来很正常。不允许，这些事情就成了大事；允许了，这些事情就不会产生太大的影响。

所以很多时候，不同伴侣之间的差别，并不在于谁家麻烦事多或少，而是在于能不能允许这样的事情发生在自己的身上。这或许就是允许的奥妙吧。

# 第六章

## 智慧的爱让他变好：影响







## 影响的奥秘：他会因你而变

周围的环境会对人产生潜移默化的作用，人会受这种作用的影响，慢慢地改变。在中国，这验证着一个古老的道理，“近朱者赤，近墨者黑”，而“孟母三迁”说的也是这个道理。

孟子小的时候，父亲早早地死去了，母亲守节没有改嫁。

一开始他们住在墓地旁边。孟子就和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭号的样子，玩起办理丧事的游戏。

孟子的母亲看到了，就皱起眉头：“不行！我不能让我的孩子住在这里了！”孟母就带着孟子搬到市集附近，靠近杀猪宰羊的地方去住。

到了市集，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意和屠宰猪羊的事。

孟母知道了又皱起眉头：“这个地方也不适合我的孩子居住！”于是，他们又搬家了。这一次，他们搬到了学

校附近。

每月夏历初一，官员到文庙，行礼跪拜，互相礼貌相待，孟子见了之后照样学习模仿。孟子的母亲很满意地说：“这才是我儿子应该住的地方呀！”

后来大家就用“孟母三迁”来说明，人接近好的人、事、物，才能学习到好的习惯！

孟母是位伟大的母亲，也是位智慧的母亲，她深知环境对人的影响。如果没有她当初的“三迁”，也许就没有后来孟子的成就，人们也根本不会知道孟子的存在。

环境会对人产生很大的影响，很多人在找对象时也会使用这个经验。一些女孩会规避那些有家庭暴力的家庭里长大的男人，而一些男人们也有这样的信念，找妻子要看看丈母娘，因为丈母娘对女儿的影响很大。这都是因为人们知道，环境是会影响人的。

## **爱人之间互为环境**

不管是丈夫还是妻子，在婚姻关系里都会发生变化，会因为自己跟当前这个爱人在一起而发生变化。有可能会

变得越来越积极向上、开心快乐，也有可能变得消极沉闷、怨天尤人。

跟不同的人在一起生活，会发生不同的变化。

有人说：“女人是一所学校。”说的是女人能够影响男人这个道理，一个男人会因为跟不同的女人在一起而有所不同。其实，男人也是一所学校。一个女人跟不同的男人在一起生活，也会变成不同的女人。

有一个很有智慧的女人，朋友们去她家吃饭时，她经常会当着朋友和她丈夫的面说这样的话：“我老公做红烧鱼是一绝，今天你们太有福气了，我老公在家。”

这样她丈夫就不好意思不去厨房做鱼，她则陪朋友在客厅聊天，期间有时她会刻意交代：“一会儿鱼上来了你们一定要说好吃！这样他以后就更加有信心做菜！”

等到鱼上来时，朋友们就一直说：“今天的红烧鱼做得真好吃。”

结果她丈夫做菜的水平越来越好，常常是当她丈夫在厨房忙得不亦乐乎地做菜时，她陪朋友们在客厅里聊天看电视。

不管她是因为自己不想做饭还是因为别的什么，她使用了一点小花招，但她毕竟是一个深知如何影响丈夫的聪

明女人，他们的夫妻关系保持得很和谐。

这是她对丈夫在做菜方面的积极影响。如果她丈夫做了鱼上来，她什么都不说，也会对她丈夫在做菜上有所影响，那就是他对自己做菜水平的信心不会像现在这么高，做饭的意愿也不会有那么强。

这说明，无论她怎么做，都会对她丈夫有所影响，只是影响有可能是积极的，也有可能是消极的。

有人说，爱一个人，就不要去改变他。是的，不要刻意去改变你的爱人，但这不代表他不会改变。因为只要和你生活在一起，无论你主观上想不想改变他，他都会变，因为他会受到你的影响，因你而变。

而影响的奥妙在于，无论如何他都会变，有可能越变越好，也有可能越变越糟糕。那么，自己如何做，他会变得越来越好呢？取决于你如何影响。

一个有着强大能量的人，不但能影响自己的爱人、自己的孩子，还能影响自己的兄弟姐妹、父母亲人、朋友同事，他们都会因为他的存在而变得更加幸福快乐，更加成熟和完整！

## 影响的前提是允许，改变的前提是不允许

影响和改变，目的都是希望对方发生一些好的变化，都是希望对方成长，但两者很不同。不但效果很不同，前提也是不一样的。

影响的前提是允许，就是允许对方暂时有一些做得不好的地方，让他慢慢发生变化。而改变是不允许对方当前的做法，希望对方马上变化。

我曾经接过几位女士打来的电话，向我求助的几乎是一样的事情：

新婚夫妇，丈夫和妻子的生活习惯不一样，妻子有早睡早起的生活习惯，而丈夫不是，丈夫常年养成的习惯是晚睡晚起，甚至到了周末早上根本不起床，一觉睡到中午。

丈夫晚上要么打游戏，要么看电视，也直接影响到了新婚妻子的休息。妻子很苦恼，跟丈夫沟通好像有一点效果，却达不到自己想要的早睡早起。妻子因此而苦恼，影响到了自己对新婚生活的良好感受。

妻子如果想改变丈夫，会跟他沟通，当沟通效果有限时，有的会跟对方吵闹，有的干脆把卧室的门锁上，不准他再进卧室。这样可能会让新婚夫妻之间马上出现感情问题，影响到婚姻的质量和基础。

因为在丈夫的心里，自己多年形成的生活习惯刚结婚就被妻子否定了，他必然多少也会反感，觉得妻子不接纳自己，想改变自己。他可能会反抗，即便他认为早睡早起是有利于身体健康的，可能也不愿意改变，因为他不想被妻子控制而失去做自己的自由。

要知道，丈夫的这些习惯不是一天形成的，是长期一个人生活的过程中形成的，改变起来也需要有个过程。如果妻子允许这个过程存在，内心就不会这么着急，不着急就不会吵闹，也不会烦恼，对新婚生活质量的影响就很小。

然后在这个过程中慢慢地去劝丈夫，甚至哄丈夫早点睡觉，当丈夫早点睡觉时及时地用赞赏或奖励来强化，慢慢地丈夫可能就养成早睡早起的习惯了。

我告诉给我打电话的女士，要给自己的丈夫以耐心和信任，让改变循序渐进，而不是现在马上就要求对方改变，否则他会受不了的。

一般就这件事情通过电话之后，过段时间再通电话，她们都会告诉我，两人都做出了一些妥协。丈夫现在不再熬夜了，睡得比以前早了，自己基本上也比以前睡得晚些了，夫妻二人的作息时间基本一致了。

这就是允许，允许对方有一个转变或成长的过程。成

长从来就是一个过程，不是一时的事情。既然相爱，就要耐心对待对方，耐心地等待他成长，就像父母耐心等待孩子的成长一样。

所以，想影响自己的爱人的话，先不要着急，先允许他是眼前这个样子。让他在幸福地享受生活的过程中慢慢地变化，要允许他有这个中间过渡的过程。

## **改变给对方的感觉是否定，影响给对方的感觉是肯定**

一个丈夫对妻子说：“你从来都不化妆，不打扮自己，也不做美容，我不知道你是怎么想的！”

丈夫说这番话当然是希望妻子能够化化妆、做做美容，打扮一下自己，是希望妻子能有些改变，但妻子会怎么想呢？

有很多女人可能会这样想：“我以前也不化妆、也不打扮自己、也不做美容，你怎么还要追我呢？现在你嫌弃我了。我一直都是这样的，从来就没有变过，你这样说是不是你不喜欢我了？”

是的，女人可能会听出不同的声音，并有一样的想



法。这是因为丈夫使用的是改变妻子的做法，而不是影响。

改变和影响给对方的感觉会与自己的感觉有很大不同，改变给对方的感受是被否定，是否定对方现在的做法，希望对方换一种做法。而很多人是受不了被否定的。当有人想通过否定使其改变时，他的注意力就停留在了对他的否定上，因为这是他不能接受的。

这就是改变的特点，否定的表达等于告诉对方：“你这样做是不对的，你要那样做！”

影响的做法是告诉妻子：“我特别喜欢你化妆后的样子！”或者“上次你试穿商场里的那件衣服时，我感觉特别适合你的气质，有空我陪你多买点那种风格的衣服吧！”

表达中没有否定，肯定了妻子当前是漂亮的，建议妻子美容只是因为希望妻子永远这么漂亮，赞美式的建议不会引起妻子的反感，当然也就更容易影响妻子。

男女朋友之间，如果热恋中的男朋友最近没有接送自己上下班，女朋友想要的话，用改变的方法可能这样说：“你最近怎么不来接送我了？”

用影响的方法可以这样说：“想起你以前经常接送我上下班的场景，现在都觉得很幸福。”

就像有半瓶水，改变是关注瓶子有一半是空的，影响

是关注瓶子已经有一半装了水。

## 影响是潜移默化的改变

影响和改变还有个很大的不同之处，那就是影响对方是潜移默化的过程，对方几乎是觉察不到的，而改变对方时，由于要先否定对方，所以对方能够深刻地感觉到，并因此而产生痛苦。

影响是接纳对方，并不否定对方。这样一来，这个由二人组成的新环境，对方能够适应，自己再做些刻意使对方变化的事情时，他是没有什么感觉的。

这和人们小时候长身体是一样的，发育期的人每天都在长，但不是一夜之间长高的，所以，人们并没有每天都意识到自己在成长。

如果一个孩子不够高时，大人们说，你现在太矮了，你现在就要长高，然后用手拽这个孩子，希望把他拉长，他就会非常痛苦，甚至有生命危险。

人们都知道这是“揠苗助长”的方式，是不能做的，人们当然也不会这样对待孩子的身高。但面对自己的爱人时，人们却会做类似这样伤害性的事，希望对方一夜之间

改变为自己想要的样子，对方就会因此而痛苦了。

## 影响的经典故事

有一个故事很能说明影响的妙处，有一位老人，他住处的门口有一条马路，经常有一群小朋友来玩。小朋友们玩的时候吵闹声很大，影响到了喜爱清静的老人。

为了解决这个问题，有一天，老人对小朋友们说：“我发现你们真的特别活泼。这样吧，你们比比谁更活泼，你们尽情地玩耍、吵闹，我看谁是最活泼、声音最大的那个，然后我就奖励他十颗糖。”

小朋友们听到老人这样说，高兴坏了，就开始尽情地玩耍，使出浑身的劲吵闹，老人每次都从中挑出一个最活泼的孩子奖励十颗糖。

过了一段时间，老人把糖的数量减为八颗了，小朋友还是比赛谁更闹，但积极性没有以前高了。

再过一段时间，老人把糖的数量减为五颗了，小朋友们的积极性就更低了。

又过了一段时间，老人把糖的数量减为三颗，小朋友们开始不满了，几乎没有了比赛的积极性。

最后，老人不再奖励糖了，小朋友不愿意了，说：“哼，这个老头开始小气了，咱们不在他家门口玩了，咱们换一家门口去活泼。”

结果小朋友们一起走了，换了个玩耍的地方，不让老人看他们玩闹了，而老人也能够安静地睡午觉了。

这就是一个典型的影响的案例，在整个过程中，小朋友们根本就不知道老人的本意是希望他们到别处去玩的，但在不知不觉中他们就主动换了地方。老人的目的达到了，可小朋友们并没有觉察到，因为他们在根据老人的影响进行自主选择。

如果用改变的方法，老人可能就会走到门口对着小朋友们一顿吼，把小朋友们赶走。结果小朋友不但很难过，也难免对老人有怨气，可能会因为报复而继续来这里玩耍。而老人使用的奖励糖果的办法，却不会这样，这就是影响的奥妙。

如果希望自己的爱人变得越来越好，不要去否定他、不要去改变他，而要允许他暂时是这样的，给他一个成长的过程，慢慢地通过一些方法去影响他。假以时日，他就会越来越像自己希望的那个人，这样你就成功地影响了他。

影响和改变的目标都是希望对方变化和成长，但前

提不一样。改变的前提是不允许，影响的前提是允许。过程中对方的感受也不一样，改变让对方感觉到自己被否定，而影响是使人感觉到被肯定。改变对方是能被觉察到的，并且有时会伴随痛苦。而影响对方，他可能是觉察不到的。

区别	目标	前提	对方感受	对方觉察
改变	使对方变化	不允许	被否认	对方意识得到
影响	使对方变化	允许	被肯定	对方意识不到

## 改变别人，从改变自己开始：影响的方法

### 允许：给对方成长的空间

想要改变别人，更多的时候，你会发现最有效的方式不是施加压力，而是首先改变你自己。改变你的态度，你的行为，你的表达，改变你在别人心目中的形象和印象。这才是影响的原动力。

具体来说，施加影响有两种方法，一是无为的做法，就是允许对方，给他成长的空间；另一种是有为的做法，就是在对方做了一些自己希望他做的事情时，及时强化对方。

无为的方法：允许。

看到对方有做得不好的事情时，不要批评，不要指责，更不要代替他去做，让他在做这件事的过程中慢慢地去成长。只要给予一定的时间，让对方得到足够多的锻炼机会，他就会成长。

有一对夫妻，家里有两辆车，两人各一辆。但他们所在小区的停车位却很紧张，每辆车所能占据的空间是非常有限的，所以他们家的两辆车经常需要停得非常接近。

很多次，妻子下班回来时，如果丈夫的车已经停在车位上了，她停车的时候经常倒不到车位里去，需要反复多次才能完全停到位。丈夫只要看到妻子倒不进去，就让妻子下车，自己坐进驾驶室把车倒进去，嘴里还不停地说妻子笨。

这个丈夫看起来好像很关心妻子，作为一个男人替妻子做些妻子不擅长的事情，看起来好像做得也很好。

但问题是，妻子为什么倒不进去？

当然是倒车的水平不够，为什么倒车的水平不够？

当然是练习得太少导致的，那么，妻子怎么样才能提高自己倒车的水平？

当然是多练习了。

但每一次，丈夫都把妻子赶下车，自己把车倒进去，看起来是帮助妻子倒了车，是不是也正因为丈夫剥夺了她很多次倒车的练习机会，所以她的倒车水平难以提升？

设想一下，如果丈夫每次看到妻子倒不进去，装作没看见，不去帮助妻子倒车会怎么样？

会不会妻子由于经常需要自己驾车倒车，所以，倒车的水平早就有所提升了呢？

当然有这个可能，因为倒车是个熟练技术活，倒多了自然就熟能生巧。所以说，妻子倒车的水平差，跟丈夫每次都替她倒是有关系的。

从影响的角度来讲，丈夫如果希望妻子倒车的水平提高，最好无为，做法就是看到妻子倒不进去时装作不知道，或者只要妻子不提出要求就站在旁边不去帮忙，让妻子自己慢慢倒。时间久了，倒车的次数多了，妻子的水平自然就提高了。

当然，这个过程中妻子由于要多倒几次车，需要多烧点汽油，也许偶尔某一次还会蹭到丈夫的车，需要去维修。这其实都是成长的代价，是学费，没有这些代价，永

远无法提高倒车水平。总好过妻子以另外的形式交学费，比如在外面倒车时蹭到别人的车。

在生活中能找到很多这样的案例，其实都是可以让本人自己做的，但他人却剥夺了他们的成长机会，替他们做主，使得自己想改变的人能力一直没有提升，剥夺了成长机会的人还反过来去指责他们能力低下。

这在父母和子女的关系中最常见。很多父母经常替孩子做孩子原本自己可以做好的事情，剥夺了孩子成长的机会，到头来还说孩子的独立能力差。能力差又是谁导致的呢？不正是父母自己吗？

所以，从父母影响孩子的角度来讲，让孩子自己去解决力所能及的问题，不去帮助他们，而是在必要的时候给予提醒和示范。这样他们就可以慢慢地成长。

我们经常能在大街上看到这样的场景，父母会帮完全可以自己系鞋带的孩子系鞋带，剥夺了孩子养成自己照顾自己的习惯的机会。

这样的例子还有很多，帮孩子收拾书包，帮孩子收拾房间等，也许等孩子长大了，这些父母还会抱怨自己的孩子独立生活能力差。其实，这能怪孩子吗？

让孩子自己做，即使做得不够完美，让他们在做的过程中付出一些可以承受的代价，他们就会成长。



道理如此，但是，很多人做不到不去帮助别人，因为这样他们会难过。他们的控制欲，或者他们的好为人师的需求就无法满足。他们可能特别需要通过帮助别人做事情来显示自己的价值和被需要感。

## 人们常常越界

我曾经在书店看到过一对情侣之间发生的事。他们买了一些书，书店没有提供塑料袋，他们拿一根绳子捆书。先是男的在捆，结果捆到一半，女的把他推开自己来捆。快捆好了，男的又觉得女的捆得不好，又把女的推开自己来捆。

就这么一摞书，我看到两人这样你推开我、我推开你地来回了两三次才捆好。

其实在这个过程中，他们两人中任何一个站在一边不动让另一个人捆，也许书就会很快被捆好。这并不是一件技术含量很高的事情，但两人都有很强的欲望去自己做，都按捺不住自己的冲动，都想按自己的方式做，或证明自己会做得更好一些。

控制不住自己，也就是不允许对方按自己的方式成长，

这是影响的大忌。一旦一个人控制不住自己，不允许对方，也就越界了，就剥夺了对方成长的机会和权利，就达不到使对方越来越好的目的。这样会影响对方让他无法成长。

建平就做过这样的事情，是有关他弟弟的。由于他母亲去世早，父亲又有病，弟弟是家里最小的孩子，建平是长子，对弟弟有一份自然的责任感。

在弟弟刚刚参加工作的前五年，每份工作几乎都是建平找关系替他找的。结果五年过去了，弟弟在事业上没有什么进展，基本上进到一个单位时做什么岗位，出来还是什么岗位。

直到有一天兄弟二人谈起来，弟弟告诉哥哥说：“我的每份工作都是你安排的，我好像没有自己的人生，一切都是你安排好的。所以我也就不去想自己要什么了！”

那时建平才明白，不是弟弟不争气，是自己剥夺了他成长的机会，没有给他机会去争取自己想做的事情，是自己的问题。

从那时起，建平决定不再替弟弟安排事情，一切让他自己对自己负责，很快，弟弟选择了自己想做的事业。几年以后弟弟的事业有了很大的进步，也买了房子，娶了妻子，有了一个可爱的儿子。

在这件事情上，幸亏建平醒悟得早，不然可能会耽误弟弟的一生，虽然一切都是出于好心，是因为爱他，但好心有时不一定会办好事。

## 人被照顾得太好会“退化”

人类有很强的适应环境的能力，当环境变了，人就会发展出相应的能力来适应这个新的环境。从人类进化的过程来看，正是因为大片的森林在消失，一些猿类才从树上下来，开始学会直立行走来适应陆地的生活，才加速了进化为人类的进程。

在人的一生中，我们也是不断进化的，当周围的环境变化时，我们会发展自己相应的能力，去适应周围的环境。俗话讲“穷人的孩子早当家”，说的就是这个道理，当家庭的经济情况很糟糕时，整个家庭的生活压力都很大，孩子就会发展出求生挣钱的能力来帮助大家分担压力。

相反，当父母把孩子的一切都安排好时，孩子就不需要再去思考自己的人生要如何奋斗，所以也就难以发展出这样的能力来。

有一句俗话叫“富不过三代”，一些富裕的家庭，孩

子一生下来什么都有了，如果父母不给孩子发展自我的机会，孩子就不用发展出创造财富的能力。但花钱的能力却是具备的，总有一天会把祖辈的钱财花完。

前些年，先是世界首富比尔·盖茨、股神巴菲特宣布“裸捐”，后来中国的一些富豪也跟着宣布“裸捐”。想必他们这样做，不是因为他们不爱自己的子女，而是因为他们深信，生下来就有着极好的经济条件可能是子孙发展自我能力的障碍。

为了不出现这样的情况，不让自己的财富成为子孙发展自己能力的障碍，他们选择了死后捐出自己全部财产的方式，为子女的成长清除障碍。

爱人之间也是一样，是互为环境的。当夫妻中的一方把家里很多事情都大包大揽时，对方就不需要发展出相应的能力，因为环境不需要他这样，他们甚至会出现能力的退化。

爱华发现自己的父母就是这样的模式，母亲很勤劳，几乎把家里的所有事情都干了，所以父亲就干脆什么都不管了。

这就好比说，爱人中的一方像对方的父母一样把对方“照顾”得很好时，对方就没有必要做大人。他就退化为

孩子，享受“父母”给自己带来的一切。

所以，在爱人之间，每个人都要懂得运用无为的方式，创造有利于对方成长的环境，给对方留出成长的空间，让他自然而然地发展出适应这个环境的能力来。

看到对方做不好而故意不去提示，或不去帮忙，对于有些人而言，是件很困难的事情，因为他们会着急，会有一种冲动想去帮对方做。但请注意，这是越界的，你会剥夺对方成长的机会。

在影响的过程中，有时不是要去做些什么，而是要去学会不做些什么。当然，这需要每个人自己先成长不越界，不剥夺对方成长机会的能力，才能把空间和机会真正地留给对方。

## **强化：及时奖励对方做得好的地方**

人们都知道马戏团里的老虎可以钻火圈、狗熊会骑自行车，而马会跳舞，人们还知道海洋馆里的海狮会顶球、海豚可以让人站在它背上在水里游。

人们也知道这些动物天生是不会这些技能的，那么它们是如何成为马戏高手的？

它们是被驯兽师训练出来的。

那么，驯兽师是如何做到的呢？

## 向驯兽师学习

美国女作家艾米·舒瑟兰观察驯兽师的日常工作，发现了其中的奥妙，并把这些方法运用到了和自己丈夫的相处上，最终她找到了影响她丈夫的方法。

她是这样说的：

“我从驯兽师身上学到的主要课程是，要奖赏我认为好的行为，而不要理会我不喜欢的行为。

频繁责备是不能让一只海狮学会用鼻尖顶球的，这个方法也同样适用于丈夫。

此后，每次斯科特把一件穿过的衬衣投进脏衣篮里，我就感谢他。如果他投进两件，我就吻他一下。

同时，我见到地上满是泥土的衣服，不出恶言，跨过去就好。尽管有时候会一脚把它踢到床底下。但随着他对我的欣赏感到得意，堆积的脏衣服也就减少了。”

驯兽师在训练动物时，采取的整体策略是奖励好的行为，而不理会动物们做得不好的行为。具体来说，就是当

动物们做了一个驯兽师希望的动作时，驯兽师就会及时地奖励它们，而它们做得不好时并不去惩罚它们。

驯兽师训练动物所使用的方法就是影响，当动物们做得不好时不惩罚，是本书讲的前一种影响的方法：允许，给动物们一个成长的机会和空间。

而当动物们做得好时奖励就是本书要讲的影响的第二种方法：强化。

这些方法用在动物身上和用在人的身上同样有效果，因为人也是动物，只不过是高级动物。（举这个例子并不是对人们不敬，而是因为动物和人的某些心理机制是类似的。）

和驯兽师的方法一样，影响的第二个方法，就是在对方偶尔做了自己希望的行为时，及时地强化对方，让这个行为固化。

## 什么是强化

这是个行为心理学的名词，说的是在操作条件反射的过程中，对于正确反应后所给予的奖励，也叫正强化。

举例来说，如果人们希望自己的狗学会蹲下，那么就

在它听命令蹲下时给它食物，反之不给，慢慢地狗就可以学会听主人的话蹲下。运用同样的方法可以训练狗站立，如果人们有足够的时间和耐心，甚至可以用这个方法训练自己的狗跳舞。

这也是人的学习机制，比如第一次赌博赢了钱的人，他的赌博行为得到了强化，因此他继续赌博的可能就被加大；而做好事的人，第一次做了好事受到表扬，他继续做好事的可能性就会更大。

再如钓鱼，刚开始学钓鱼就钓到鱼的人，由于得到了鱼这个收获，以后钓鱼的兴趣就会更大，而很多次都没有钓到鱼的人，可能很快就会对钓鱼兴趣全无。

企业也正是运用这个机制来管理员工的，很多企业的管理方法中非常清晰地体现出这个原理，那就是员工们做了管理者们希望的行为后，管理者们会通过嘉奖的方式来强化员工的这种行为，进而促使员工做出更多管理者们希望的行为来。

因为人的这个心理特点，在爱人之间，同样需要及时地去强化对方所做的自己希望的行为，达到影响的目的。

如果你的爱人平时很少陪你逛街，偶尔有一天，他主动提出愿意陪你逛街时，你就可以及时地拥抱他一下，这



样他以后继续陪你逛街的可能性就会增大。

## 人们常常做反

人们在生活中，有时不但不会强化对方偶尔所做的努力，还会说点嘲讽的话来挖苦对方，使得对方以后出现类似行为的概率降低。

有的人在看到很多年都不主动给自己买礼物的爱人忽然在情人节给自己买了礼物，会说：“嗨！今天太阳从西边出来了！不会是做了什么亏心事吧？”这句话的意思好像是说对方买礼物是一件不正常的事情，既然这样不正常，很快他会回归正常，他下次绝对不再买了。

当人们不经常做某件事情时，偶尔做一下可能会做不好，比如很少自己给女人买衣服的男人，开始买时由于女人不在场，买衣服的时候可能把握不好款式和型号。

有的女人就说：“你会买衣服吗？”或“你这是什么审美标准啊？”

这样一来，男人的行为得到了否定，以后出现同样行为的概率也会降低，就不能把男人影响到自己希望的方向了。

这样的现象在生活中很常见，有些人在对方偶尔做些

家务时，不但不及时强化，还嫌弃对方做得不好，结果家里的家务活就全归自己了。到头来还抱怨对方不做家务，其实是自己造成的这种局面。

当对方做了自己希望的行为后，及时强化对方，才能让对方这些行为出现的概率更高。

那么，在强化的过程中，用什么去强化呢？

只要能对对方产生积极影响的都可以使用，可以是语言，可以是实物，也可以是一个亲热的行为。能对对方产生影响的基本都是对方希望得到的，遵照这个原则，总能找到影响他的办法。

## 当对方做了自己希望他做的事情

如果想用语言来强化，可以使用述情的句型，当对方做了自己希望他做的行为，可以及时表达自己的心情，让他感觉到自己的行为的价值，让他得到回馈，进而达到影响的目的。

周末爱人陪你回了趟父母家，这是你希望的事情，回到自己家以后，就可以对爱人说“今天你陪我回父母家，

我觉得很温暖很开心，谢谢你，亲爱的！”当然，这个时候，除了说这句话，还可以送上一个甜蜜的热吻。

这样就可以强化对方，等于告诉对方，他所做的事情让自己很感动，很享受，他的付出，自己都收到了。他会感觉到自己所做的很有价值，没有白做，以后继续做的动力就会增加。

平时不怎么做家务的人，如果偶尔趁一个人在家时把家里收拾得很干净，心里就会希望爱人能够观察到，很希望他在看到自己所做的一切时，给予一定的认可。当他还没有满足自己的这个期待时，自己能很清楚地感受到内心的渴望。

如果爱人及时地发现了自己所做的，并且对自己有所表扬，他会很满足，否则就会有些失望。

及时强化是必需的，因为他可能是在内心有所期待的，如果他经常做都没有得到认可的话，他心里的声音可能会说：“我做了那么多，你都没有发现，我岂不是白做了，干脆以后不再做了，反正你也不认可！”

只有你及时地强化对方，他的表现才会越来越好。

不管是做家务，是对待自己的家人，是对自己的关心，还是经常给自己买礼物，只要对方做了自己希望的，你都应有所表示，最简单的方法就是告诉他：亲爱的，你

真棒！

## 当对方为自己让步时，及时表示感谢

爱人之间会有差异，有时男方想做的事情女方不想做，而女方想做的事情男方又不想做，这需要彼此学会妥协。

首先自己要妥协一下，不能光指望对方妥协，如果偶尔对方对你让步，需要及时强化，即便只是一句谢谢，也能起到很好的作用。

那些打电话给我，告诉我她们的丈夫晚上不睡觉，打游戏、看电视的女人，我通常会在电话里问她们：“你丈夫从来没有早睡过吗？”

她们的答案通常是“不是，偶尔会早睡！”

“那么，当他早睡时你说了什么？”

她们的回答通常是没有说什么，也许在她们看来，早睡才是对的，晚睡觉本来就是不对，但从她们丈夫的角度，可能并不这么认为。

丈夫们的感受可能是：“我为你让步，早睡觉了，你也没有任何表示，一点也不感激，好像我早睡觉是对的，晚睡就是错的，为什么在这个家里，对和错的标准由你掌

握？凭什么我就要听你的？”

此时，如果女人能够说一句“谢谢”，丈夫的心情可能会大有不同。

丈夫可能会忽略对和错，感受到这是妻子需要的，我早睡了她就会很感激、很幸福，并且我的努力她是看得到的，他对我的改变心怀感激，那么，我就要更多地这样做了，因为我爱她，丈夫就可能不会在对和错的频道里思考，而是考虑到爱 and 情。

在爱人的关系里，当一个人做出让步行动后，他会认为自己付出了，心里也自然会对另一半有所期待，当这个期待得到了满足，他的心里才会平衡。

否则他内心的声音依然是“我为了你做了那么多牺牲，你都看不到，看来我以后也没有必要再做了！”

如果你的爱人对你有所让步，不管是在生活方式上，还是他放弃了自己的爱好陪你去你希望的地方，还是他牺牲了自己的事业支持你的事业，一定要记得，对他说声“谢谢！”

在影响对方的过程中，可以使用语言来强化，也可以使用实物满足，比如当对方做了自己希望的事情或让步时，也可以给他买一个他喜欢的物品，对女人而言，也许是个手包，也许是瓶香水，对男人而言，也许是个游戏

机，也许是个球杆，也许是个墨镜。

当然，也可以是别的，比如给他捶捶背，给他做一顿好吃的，从后面抱抱他，或者是其他任何他喜欢的亲热行为，都可以。关键是他喜欢怎样的，就使用什么样的方式。

强化他身上出现自己希望他经常出现的行为，才能让他不断地发生变化，变得越来越像自己想要的那个人。

在爱人之间，由于互为环境，他会受到自己的影响，发生一些改变，慢慢地向自己所希望的方向变化，同样，自己也会受到他的影响，慢慢地向他希望的方向变化，时间久了，两人都会越来越像对方所希望的人，彼此的行动模式也会越来越像，甚至长相都会像，出现夫妻相。

## 理想的爱人在他心里

理想的爱人是可以找到的，只不过是要在爱人的心里把那个更好的他找出来。理想的爱情也是存在的，只不过是在彼此的心里找到的，而这只会在彼此成长得足够好之后才会出现。

做好情绪管理，可以使自己成为一个更加平和的人、更加好相处的人、更加“可爱”的人。这样更加能够吸引

对方喜欢自己。

通过述情，可以让对方及时知道自己是什么样的感受和想法，使对方很容易懂自己，使爱自己变成一件非常容易的事情，使自己成为一个“易爱”的人。

做好共情，可以经常在对方需要的时候理解和支持对方，使对方常常感受到来自自己的爱，使自己成为一个“会爱”的人。

有了允许的能力，使自己能接纳对方的差异，以及给对方一个成长的机会，使自己成为一个有“大爱”的人。

掌握了影响的能力，会使对方跟自己在一起的过程中，越来越向一个更加完美的方向成长，成长为一个性格更加完善的人，也成长为一个更加理想的爱人，使自己成为一个会“智慧地爱”的人。

爱的五种能力，包含了爱情当中所要具备的几乎全部的能力，好好修炼自己的这五种能力，每个人都可以获得爱情的幸福。

感谢阅读本书，希望能够借由爱的五种能力，让自己的爱情更加美好，人生更加幸福！谢谢！

# 后记

## 己所欲，勿施于人







有一句话是很多人做人的准则，叫作“己所不欲，勿施于人”，意思是：自己做不到的也不要要求别人，用来提醒那些对自己要求低、对别人却要求高的人。

我这里却要告诉大家另一句话，叫作“己所欲，勿施于人”，自己能做到的，不要要求别人。

看完本书，或者你以后有机缘参加“爱的能力”课程，都会帮助你成长经营情感的能力。

但我要提醒的是，当你的能力提高了，你能管理好自己的情绪了，你知道如何述情、共情了，很多时候你也能允许对方了，你还知道如何影响对方让他变得越来越好了，但请你不要用同样的标准要求你的爱人。

也就是说，当你的爱人做不到这些时，请你不要表示不满意，因为你能做到的，他不一定能做到。

这也是一种允许，允许对方暂时在爱的能力上不如你，允许他有一个成长的过程。否则，你会因为比对方多懂些本书中的内容而增加新的烦恼。

原本你没有看本书时，你不会述情、不会共情，你的爱人也不会，你可能并不觉得他做得不好。而你看过本书后，你知道了，当你发现他很多时候都做不到这些时，你

可能会对他有更多不满，这样的话你看书反而看出烦恼来了。

其实，不只是看本书，看其他书，或者上课也是一样的。自己懂了、会了之后，如果不能允许爱人不懂、不会，马上就会影响自己对爱人的看法。有的人甚至会因此看不起自己的爱人，这就本末倒置了。本来看书、上课是希望夫妻关系更好的，结果更差了。

你能做到的不要要求对方，要允许他有个成长的过程，慢慢地影响他，让他成长。

如果一个人做不到这一点，他掌握的知识越多，自己的文化程度越高，他的烦恼可能就越多，因为他会拿自己所明白的这些道理去要求别人。自己站得越高，对比之下，别人站得就越低，如果不允许别人站得低，自己就会痛苦。

其实，不要怪别人做不到，也不要嫌弃别人不明白。你以前也做不到、也不明白，那些人不过代表以前的你罢了。不接纳他们也就是不接纳以前的自己。

这个过程就好像一个穷人，很多年都没有什么钱，终于有一天有钱了，就开始看不起所有穷人，显得如此势利。

在出过国、留过学的人中会有这样的一部分人，出国

前和众多国人一样，他们也不觉得自己有什么不好的。但在国外生活几年后，回来就开始觉得国人做得不好，看不惯国人的种种做法，就开始不习惯起来。

其实，在出国前，自己也是现在他不喜欢的这类人，当时也没有觉得哪里不好。出国几年，因为自己被新的环境慢慢地改变了，因此回来之后，反而不适应国内了，这就是没有做到“己所欲，勿施于人”。

这些人要知道，如果你没有出国的经历，你和很多人可能是一样的。因为对方没有你的经历，所以，要允许他们暂时在这个水平上，先做好自己，然后慢慢地去影响大家。让更多的人做得越来越好，而不是抱怨和指责国人做得不好，你要思考的是，你能为他人素质的提高做点什么？

与他人的交往和互动也是一样的，你能做到的不是要求他人，否则你会越来越看不惯更多的人。你不但不要要求对方做到你能做到的，还要继续用你的方式对待对方，慢慢地去影响他们。

就像你跟一个朋友交往，你发现你去他家时都带礼物，他来你家时不带礼物。如果你拿自己能做到的去要求别人，你可能就会对他不满，认为他不够尊重你。如果你据此以牙还牙，你也开始去他家时不带礼物了。那么，你

是否发现，你已经被他影响了，由于有了他这样一个朋友，你就变成了一个跟他一样的人。结果你是一个怎样的人，并不由你自己决定，而是由对方决定。

反之，你坚持自己的做法，还是经常带着礼物去他家，久而久之，也许他会意识到这一点，到你家时他也会带礼物了。这样，你就影响了他。

即便他永远都不改变，到你家时从来不带礼物，你能允许他这一点，就能永远拥有这个朋友。

朋友之间，不要因为别人做得不好就用不好的方式对待他，这会使你们处于一种恶性循环之中，关系越来越差。

在爱人之间也是这样。你懂得并提升了爱的能力，也许自己可以做好，但请不要要求对方也这样。你要先做好你自己，慢慢地，通过影响的方式让对方成长。

己所欲，勿施于人！

你能做到的不要要求别人也做到，你才算一个真正有爱的能力的人。你会因此少很多烦恼，也真的会从本书中受益，人生也会因此越来越美好！

祝福你！越来越幸福！

赵永久

2012年11月